大圆满前行系列二·前行实修引导

大圆满龙钦宁体前行实修引导
讲记二·寿命无常

晋美朗巴尊者 造轨
益西彭措堪布 译讲

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目录

◎实修引导·寿命无常……1
◎实修引导·寿命无常讲记……5
思维寿命无常……5
（一）思维器之世间而修无常……8
（二）思维精华有情而修无常……42
附录一 释迦父净饭王泥洹记……66
附录二 释迦姨母大爱道泥洹记……83

大圆满龙钦宁体

共同前行实修引导之法轨 二

寿命无常（原文）

晋美朗巴尊者 造　益西彭措堪布 译

大圆满龙钦宁体共同前行实修引导之法轨 二

寿命无常

晋美朗巴尊者 造
益西彭措堪布 译

二、思维寿命无常分二：（一）思维器之世间而修无常，（二）思维精华有情而修无常。

（一）思维器之世间而修无常者，如此四洲、山王、天界及其外围的铁围山坚固乃至劫之间安住，此等也于某时坏劫降临，以七火一水连微尘许也不会剩下，对此思维而发起厌离。

（二）思维精华有情而修无常者，寿堪住劫且威德圆满的诸天、仙人，也从死之分位中未脱的话，我等于南瞻部洲寿命无定之处中，末世生故，唯仅速死。昔日兴旺的城市及寺院空墟之处，于此等起先是有个好的主

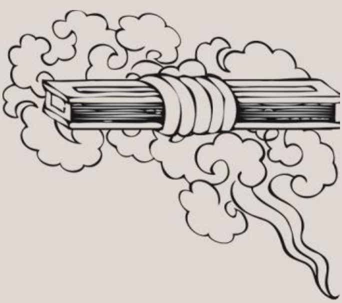
人，而今已成了禽鸟的窝巢。以自己仅存忆念的父母、亲戚、邻居、同乡、家畜等，所有存在过的当中，彼等都已无有。而去年有的也今年无有，当观此时位。特别在现在位中，自己身体的支分，支分的支分，对此等配置好的衣食、装饰及谨慎威仪，也以每日人寿成短故，不耽误很久而死亡到来。而气息急促、光泽变坏、手足纷动、心想错乱，全然变成尸体后，以绳绑缚，帘子遮住，裸体丢弃尸陀林中，身支破散，为飞鹫走兽啖食，发及骨块也彼此脱离的阶段，亲戚受用不随行，心中难舍，唯随业行之时，彼者连今天日落之时不产生的保证也无有。故当起极为难忍的想法，以猛利欲作忆念后，于一切行住卧三者中口里也说，心里也明现，此是此生的最后威仪，当这样修。

大圆满龙钦宁体

共同前行实修引导之法轨 二

寿命无常（讲记）

晋美朗巴尊者　造轨　益西彭措堪布　译讲



大圆满龙钦宁体共同前行实修引导之法轨 二

寿命无常讲记

晋美朗巴尊者 造轨
益西彭措堪布 译讲

二、思维寿命无常分二：
（一）思维器之世间而修无常；
（二）思维精华有情而修无常。

二、思维寿命无常分二：（一）思维器之世间而修无常；（二）思维精华有情而修无常。

承接暇满难得的实修，接下来就要发展念死无常的心。此处“寿命”是指具足暇满的寿命，它极其珍贵，

可以用来成办解脱等。然而它却十分无常，在此世间存活不久，甚至今日就有可能失去，因此要通过忆念无常，尽快把自心投入于修法中，才能摄取后世解脱成佛的大义。尤其修持大圆满龙钦宁体法，是希望即生成就，当然需要我们尽一生的时间用于修法，要求我们具有迫切的无常感来遮止贪著现世法，从此远离世间八法，一心一意精修殊胜妙法。这就是思维无常的必要性。

此专题的思维分为两大门类：一、对于器世间，思维它坏灭的状况来修无常；二、对于精华有情，思维如何归于死亡而修无常。

按藏文直译，“器”和“精华”是一对，好比容器里有大米，所依是容器，能依是大米。“器”是指依报，是有情生存、安住之处；器中的精华是有情，因为有灵性的缘故，称为“含灵”，即人们所说的“生命”。这两大门类总括了一切世间法，由于世间法是因缘所生，当然都归于无常，最终不难发现它们毫无实义，以此就能判别法与非法，并借助无常的蕴身来摄取坚实的正法。

所谓世间现相，除了器和情之外没有第三种。本传承的特点是从巨至细观察到整个器情世间都归于无常坏灭，从而产生一种大的无常观。为什么要把观察面伸展得如此庞博广大？而且由大到小、由粗至细、由器至

情，从上到下贯穿到底，最终归结到自身的躯体也要归于死亡？这种方式，在观念上是先扩张、再彻底，一直归结到最根本的自身，由此产生极大的摧灭常执的爆破力。所用的是“原子弹爆炸术”，而不是“小米加步枪”般的小型近距离射击。也就是说，首先从上方覆罩下去，由于覆盖面大，摧灭常执的力量就大，经过再再地思维、认定、深化，会把我们的常执摧毁得一干二净，这就是有效的引导手法。

譬如，高空投射的攻击力非常大，同样，大祖师就运用这种手法，来引导我们突破常执罗网的缠缚。尤其当今时代，世上充满了常执的论调，大至宇宙，小至人身，都被认为有所谓的永恒、美好、坚固、具实义等。经由本法的修持，才会彻底认识到宏观的大宇宙、微观的小人身全数归于坏灭。再者，不仅要粉碎某些科学带来的常执观念、某些顺世外道传播的乐著现世的观点，包括一些宗教所谓的上界安乐等都要一概破尽，我们必须产生“一切器情世间终归坏灭、毫无实义”的观念，进而生起彻底的出离心。

我们首先需要从现世法中出离。如何出离呢？要认识到器情二者都是无常的本性。先通过具体的佛经教量展开认识，然后结合近期的人类历史作观察，再缩短到近几十年以来的各种现相，再落实到自身受生后必然归

于死亡。如此一路逐层破除意识深处的常执，经过多次观察破执、引发定解之后，终将生起坚固的无常观念。这是小乘根本的见解，以此见解摄持才能退去耽著现世的心，并发起趣入解脱道的根本动力。

（一）思维器之世间而修无常

（一）思维器之世间而修无常者，这样四洲、山王、天界及其外围的铁围山坚固乃至劫之间安住，此等也于某时坏劫降临，以七火一水连微尘许也不会剩下，对此思维而发起厌离。

这一段是修持器世间无常的总纲。本引导文意在告诉我们修法的路线，我们实修时就要依循这地图般的引导在内心找到路线，而且要补充众多材料，运作各种思维去填充它。也就是说，要产生一种定解或观念的转变，需要诸多量变的积累才能达成质变，就如同在炸药管里放入足够多的炸药，达到一定的饱和点才能引爆。

如果忽略之前的逐层修习，只盼望一种速效，其实就叫做“无因求果”，终究无法达成，因为已经背离了缘起规律的缘故。同时，修无常还要结合《阿含经》等

描述得非常详实、具体的无常法要，毕竟是世尊以现量见为有情所作的无常引导，下至每一段细节都完全真实不虚。只有通过细致地认识，我们的正确观念才会萌芽。相反，脱离有血有肉的细节，这种骨干就不可能成为具体的“人形”。

因此，我们需要在纲领的引导下，对于众多细节一路一路地观察认定，由观察促成观念的形成，并逐层在心中串习。

其中，总纲有以下几条：

第一、了解此世间宇宙的组成。

第二、知道时劫的概念。

第三、知道坏劫大三灾降临，七火一水次第摧灭世界的情形。

这些方面统合起来，借着佛陀教量的指示，在心中以比量来显出各种各样的情形，就会深化无常观念，进而对整个器世间发生厌离。发生厌离的关键是了知其坏灭的结局，了知最终连一个微尘也不剩，是如此败坏、毫无实义，充满了幻化的欺诳性。原先信任它，以为它坚固，可以作为自己安身立命之处，乃至它可以永恒地存在，现在却发现它终究坏灭一空，不是久住之地，我们就必须尽快寻求出离。

对于四条纲要，首先可以从《阿含经》等中了解人

天世界的组成。须弥山王、四大部洲、七金山、八重海、铁围山，再加上欲界、色界等情形，都有助于我们对广阔的世界发生观念,这些已经不仅是现在天文学所看到的范围，也不仅是停留在目前科学的范畴里。世界的生成最初是从空轮发生风轮，再出水轮，再出地轮等，而坏灭的过程则是反程序，还有世界的坚固性等，都是我们需要了解之处。

这是非常广大的宇宙观念。“宇”指空间，“宙”指时间,“宇宙”就包括了十方三世范畴的所有世间界。（宇宙不等于法界，它们是两个概念。）也就是说，我们对此虚假世间界作观察的量度非常大,为什么呢？如果没有详细对此器世界确立观念，没有了知它的形成、它的宽广，没有了知其中无数种事物的情形，自己就根本无法浮现出后文所说大宇宙彻底被三灾毁灭等相,因为缺乏前因。

其次，要了知“劫”的概念，或者说一劫究竟有多漫长。之后，不难理解人天世界的大池、海洋、河流、溪涧、山岛、树木、日、月以及欲界天、色界天等一旦形成，就会在非常漫长的时间里安住。

再者，还需要了解“坏劫”以及坏劫时期大三灾出现的情形。对于经中如实描述火灾、水灾、风灾出现的过程，我们应当确认，并由此观察坏劫。如果不按照佛

陀讲述的事实，仅以自己的杜撰来“观察”，不过如同幻想小说，对生起无常观却毫无用处。从目前的情况来看，如果没有《阿含经》等作为辅助，一般人会很简单化地忽略而过。修不起来就是因为缺少基础，只有按照佛的引导，从最初器世界一步步形成，直到最后不留一粒微尘，我们去确认、记忆、思维其中的每一个环节，经过很多步骤，才会在心中安装上佛教的宇宙观，安装的入口就是无常。要知道，无常以及之后的轮回苦、空等观念，是任何世间法都无法企及的。

“七火一水”代表大三灾。先从局部逐渐发展、蔓延、不断升级，之后发生七火，一直烧到光音天。七火过后是一水，七火一水经过七个循环。最后，七火一风使整个世界化为乌有——连微尘也不剩，这就是最后边际的相。

由此认清整个器世界宽阔的背景和结局后，有智慧的人就会恍然明白：在此过程里的一切都没有实义，只是在常有执著下的愚痴幻想而已，真正要紧的是尽早从苦中出离，以免继续遭遇无数次劫的坏灭、器世界的毁灭。

或者由大背景浓缩到自身上来观察：庞大的宇宙最终都要坏灭一空，渺小的人身怎么可能长存呢？夜晚遥望星空，在广阔的太空下，人身显得如此渺小，同样，

当看到整个人天世界最终灭尽、连微尘都不剩时，会想到世间的苦、无常、无义，想到自己决定会死，由此转心趣向法道。

按照晋美朗巴大祖师的宗轨，在外前行第二部分——思维寿命无常的修法中，首先是思维外器世间的大无常相。这需要依照经教来认识：我们以为恒常永固的须弥山、四大洲、天界，乃至整个铁围山所包围的上下所有世界，到坏灭时经历"七火一水"等劫末大灾，最终连微尘也不剩，继而对此生起厌患之心。

修心方法为：首先，细分地认识《阿含经》中记载世界坏灭的情形。这是佛陀现量亲见以后所述，不仅一一道出坏灭过程，而且一段一段细分地引导我们思维：有为法深可厌患，应当寻求解脱之道、发起出离心。若能诚心依照佛语观察，就不难在心中现出具体情形，乃至生起无常的见解。

也就是说，从最庞大的整个世界坏灭无余的状况，我们可以顿然清醒地认识到，目前短暂、脆弱的人身很快就会失去，必须抓紧此次机会寻求解脱。再者，通过充分观察得出的肯定结论也让我们警醒：原来世间根本没有任何具实义的法。由此，我们才会发起必须出离的见解和行为。过去之所以不能决定出离，觉得可出可不出，还存在追求世间法的念头，就

是由于尚不具足小乘最基础的无常正见，导致无法将自心引入下士乃至上士法道。因此，我们目前必须建立共小乘道最重要的一个见解——无常见。

以下就跟随《长阿含经》中世尊的圣言量，来展开思维的前奏。

佛告诉比丘：有四件事极其长久，无量无限，不能用日月年数来计算。是哪四种呢？第一、世间灾难渐渐出现，损坏此世间，期间的历程非常长久，无量无限，不能用日月年数来称计；第二、此世间坏后，中间有极其长久的空旷期，不能用日月年数来计算；第三、世界最初形成，在即将形成的阶段，中间历时长久，不能用日月年数来计算；第四、天地形成后，在很长一段期间安住不坏，不能用日月年数来计算。这叫“四事长久，无量无限，不能用日月年数来计算”。

佛告诉比丘：世间有三种灾难，哪三种呢？火灾、水灾和风灾。这三种灾难波及的最上边际是哪里呢？一、光音天；二、遍净天；三、果实天。火灾发起时一直烧到光音天，以光音天为边际；水灾发起时一直淹没到遍净天，以遍净天为边际；风灾发起时一直吹到果实天，以果实天为边际。

火灾是如何发生的呢？火灾最初将要发生时，世上的人们都行持正法，正见无颠倒，修持十善行。正当行

持此法时，有人证得第二禅，上升于虚空，住在圣人道、天道、梵道中，高声唱言：诸贤者！要知道无觉无观（即无寻无伺）的第二禅很快乐！第二禅很快乐！这时，世间人听到此音声后，仰头对他说：善哉！善哉！唯愿为我解说无觉无观的第二禅道。当时，空中人闻到声音后，就给他解说无觉无观的第二禅道。此世间人闻法后修持无觉无观第二禅道，身坏命终，就生到光音天。

当时，地狱众生罪报受毕而命终，投生到人间，再修持无觉无观第二禅，身坏命终，生到光音天。其他畜生、饿鬼、阿修罗、四天王、忉利天、焰摩天、兜率天、化乐天、他化自在天、梵天的众生命终以后生到人间，修无觉无观第二禅，身坏命终，生到光音天。以此因缘，地狱道空尽，畜生、饿鬼、阿修罗乃至梵天都空尽。其中，首先是地狱尽，然后畜生尽，饿鬼尽，阿修罗尽，四天王尽，忉利天尽，焰摩天尽，兜率天尽，化乐天尽，他化自在天尽，然后是梵天尽，接下来是人类空尽，无有剩余。当人类无余空尽后，此世界败坏，乃至形成灾难，从此天不降雨，百谷草木自然枯死。

佛告诉比丘：从这样的变异状况，应当认识一切行无常，变易朽坏，无可依靠。这些因缘所成的有为法极其令人厌患，你们应当寻求从世间度脱之道。

之后，又经过许久，有大黑风暴急剧猛烈地吹动大

海水，把深达八万四千由旬的海水劈分成两部分，又取出日宫殿，放在须弥山的半腰，离开地面四万两千由旬，安置在日轮运行的轨道中，由此，世间出现两个太阳。两个太阳出现以后，使世间所有的小河、泱浍、渠流都干竭无余。

佛陀告诉比丘：以此应当了知，一切行无常，变易朽坏，无可依靠，所有有为法都极其令人厌患，应当寻求从此世间度脱之道。（也就是说，当两个日轮出现时，世上的小河、溪流等全被炙烧，之前看起来还在欢快地流淌，但很快就枯竭无余。可见，一切现相即是由因缘之力显现，也就无法永远保持，它们会变易、朽坏，根本无法依靠，我们的心千万不可耽著其中。一切有为法都是如此变坏的苦相，令人厌患，我们应当从苦性的世间中寻求出离，修解脱道。）

之后，又经过很长时间，有大黑风暴强猛刮起，将八万四千由旬深的海水吹开成两部分，并取出日宫殿，放在须弥山半腰，离地四万两千由旬，安置在日轮道中，以此缘故，世间出现三个日轮。当三个日轮出现后，这世间的大河，例如恒河、耶婆那河、婆罗河、阿夷罗婆提河、阿摩怯河、辛陀河、故舍河等全部干竭无余。

由此可知，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，所有有为法都极其令人厌患，应当寻求从此世间度脱之

道。（当三个日轮出现时，像印度的大恒河，以及中国的长江、黄河、珠江、雅鲁藏布江，或者世界上的各大河流等全都干涸，一滴不剩。这些本是世间一大景观，竟也有如此的下场。如是，有为法暂时一度的显现，实际并不是什么安乐，而是坏灭的自性，令人厌患。一旦认识到世间都是这样的坏灭苦相，我们应当尽早从中出离，寻求永久安乐之道。）

之后经过很长时间，又有大黑风猛烈刮起，把深达八万四千由旬的海水吹开成两部分，并取日宫殿放置在须弥山半腰，安置在日轮运行的轨道中，以此缘故，世间有四个日轮出现。四个太阳出现后，世上所有的泉源、深池，善见大池、阿耨达大池、四方陀延池、优陀罗池、拘物头池、分陀利池、离池等，长宽各五十由旬的大池全都枯竭了。

由此可知，一切行无常，变易朽坏，无可依靠，所有有为法都极其令人厌患，我们应尽早寻求从有漏世间超出的正道。（过去能够看到世上的诸多大池，如善见大池、无热恼大池等，能看到江河从这些大池中流出。然而，四个太阳一旦出现，不仅世上的江河枯竭，就连这些大池也都滴水不剩，可见，世间全是苦恼相，毕竟没有实义可得。我们在了解诸行无常后，应当对此世间深生厌患，不再贪著，一心利用此世的暇满来成办解

脱。）

之后经过漫长的时间，又有大黑风猛烈刮起，将大海水吹开为两部分，取日宫殿安置在须弥山半腰，安放在日轮运行的道中，以此缘故，世间有五个太阳出现。当五个太阳出现后，世界极其酷热，大海水先是缩减一百由旬，乃至缩减七百由旬。以此现相可知，诸行无常，变易朽坏，不可依靠，一切有为法都极其令人厌患，应当寻求从苦性世间度脱的正道。当时，大海逐渐枯尽，剩下七百由旬，再减到六百由旬、五百由旬、四百由旬乃至一百由旬。从这一点可以了知，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，有为法令人深生厌患，应当寻求从世间度脱之道。

（本来是非常深广的大海，当五个日轮出现时，海水开始逐渐蒸发，先是干去一百由旬，接着又蒸掉七百由旬，海水日渐减少，原先充盈、澎湃的状况一去不复返。之后继续损减，直到海水只剩下七百由旬、六百由旬，乃至一百由旬。整个世间就是如此坏灭之相，因缘无不散之理，一旦缘尽，踪影皆无。无常的缘故，没有事物可以依靠。连大海都要枯竭，何况泡沫般的身体呢？我们岂能对这些瞬间就可能破灭的法再抱有幻想？一定要尽快寻求解脱之道。）

之后，大海水又一分一分地干涸，减少到只有七由

旬、六由旬、五由旬，乃至只有一由旬，基本全被蒸干。佛告诉比丘：由此应当了知，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，有为法令人深生厌患，应当寻求从世间度脱之道。（因缘所现的法无不虚妄，从细分来看，方生便灭，不住第二刹那；从相续看，同类显现的相续也终将灭绝无余。所以，我们不必愚痴地以为有为法具有什么实义，如果仍然沉迷幻想、虚生浪死，以各种常执系著于有为法，并在世间造下各种生死染污之业，就很不值得。）

之后海水越来越减少、枯竭，以至于只剩下七多罗树高度的水量、六多罗树高度的水量，乃至一多罗树高度的水量。佛告诉比丘：由此应当了知，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，有为法令人深生厌患，应当寻求从世间度脱之道。

之后海水越来越浅，以至于只有七人高的水量，然后到六人高、五人高、四人高、三人高、二人高、一人高的水量，之后，整个大海枯竭到只剩下齐腰的水量、齐膝的水量，最后只有没过脚踝的水量。佛告诉比丘：以此应当了知，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，有为法令人深生厌患，应当寻求从苦世间度脱之道。

然后，海水只剩春天雨后般的水量，又到只剩如牛蹄迹中的水量，随后发展到完全枯竭，连一个指节的水

量都不够(整个大海干涸到只剩海底,用手指伸下去时,连浸没一个手指的水量都没有）。佛告诸比丘：当知一切行无常，变易朽坏，无可依靠，有为法极其令人厌患，应当寻求度脱世间之道。

之后经过很长时间，又有大黑风猛烈吹刮，席卷着八万四千由旬深的海底沙，一直飘散到两个海岸旁边（当海水枯竭时，东西两岸中间深渊般的海底已经露出。底部已经没有水，大风把深处的海沙吹刮到海岸上）。之后，取日宫殿放在须弥山的半腰，安置在日轮运行的轨道中，以此缘故，世界有六个太阳出现。六个太阳出现后,四天下的范围连带八万天下的诸山、大山、须弥山王，全部冒起乌黑的烟，即将燃起火来。如同陶器作坊里最初烧陶时会冒出黑烟,六个太阳出来的情形也是如此。佛告诸比丘：以此应当了知，一切行无常，变易朽坏，无可依靠，有为法极其令人厌患，你们应尽早寻求度脱世间苦海之道。（之前已经出现干枯的相，但现在是即将出现特大火灾。火的前相是烟，以六个日轮热度的烘烤,大地上的各种山峰都由于热量过度而冒出黑烟。世上充满了焦烟味和各种烟气，预示着大灾难即将来临。）

之后经过漫长的时间，又有大黑风猛烈刮起，吹着海底细沙，从八万四千由旬深处一直吹刮上来，吹飘到

大海两岸的边上。然后，取日宫殿放在须弥山的半腰，安置在日轮运行的轨道上，以此缘故，世上有七个太阳出现。当七个太阳出现时，四天下乃至八万诸山、大山、须弥山王都烧得一片洞然，它们完全被烧穿。就如同陶师的作坊里烧陶的火焰升腾般，七个太阳出现时，天地间一片烈火熊熊。佛告诸比丘：以此应当了知，一切行无常，变易朽坏，无可依靠，有为法都令人深生厌患，应当尽早寻求度脱世间苦海之道。

在此四天下的广大范畴里，八万座天下诸大山峰、最大的须弥山峰等全都被烧穿（过去以固体的山峦，会遮挡很多事物，现在已经被烧空、穿透，甚至能从这一边直接看到那一边，就如同烈火把建筑物烧毁时能从一边看到另一边那样，即是“洞然”）。一时间，烈火到达天界，连同四天王的宫殿、忉利天的宫殿、焰摩天的宫殿，以及兜率天、化乐天、他化自在天、梵天的宫殿，也都被烧得一片洞然。

佛告诉比丘：因此应当了知，一切行无常，变易朽坏，不可依靠，这些有为法都深可厌患，应当尽早寻求从世间度脱之道。（人间的火灾能烧毁大片森林，或者在广阔的范围里，连同城市、平原、田野等全部烧毁，烧得一片空空荡荡，但相比于劫末火来说，都只是小火灾。七个日轮出现时大火灾是从海底开始燃起，把整个

人间范围全部烧毁，把所有的山全都烧空。那时，在地球上不仅没有水，而且如喜玛拉雅山、冈底斯山、泰山、黄山等种种山脉全被烧光，地球不复存在。不但大地被烧尽，即使是须弥山也都被烧毁。从须弥山烧上去，一直燃烧到四天王天，四天王天的宫殿也都被烧毁了；再往上，整个三十三天都被烧空；之后，焰摩天、兜率天、化乐天、他化自在天全被烧空，整个欲界被烧得干干净净、空空旷旷。然后，还要烧到色界，连梵天的宫殿都是一片洞然。由此可知，不仅人类的地球环境，这些由共业显现的、泡沫般的法在因缘消散时都会被烧毁无余，连道教、婆罗门教等以修行所寻求的欲天或色界天，在烈火烧上去时也是完全被毁，这些有什么实义可得呢？所以，不可再对三界世间抱有任何幻想，它们无不是苦的自性。一定要尽快寻求往生净土，往生到三界外的真常大乐之地。）

四天下一直到梵天都被烈火烧得一片洞然之后，大风又吹送火焰到达光音天。那些没有经历过的、新生的天子们见到火焰都生起怖畏，说到：啊！这是什么情况呀？老天子告诉他们：不要害怕，这种火曾经来过，但是到这里就会停止。由于忆念从前出现的火光，所以也叫做“光念天”。当时，从四天下一直到梵天烈火洞然之后，须弥山王一部分一部分地崩塌下来，塌下一百由

旬、两百由旬乃至七百由旬，最后完全垮塌。佛告诉比丘：以此应当了知，一切行无常，变易朽坏，无可依靠，有为法都深可厌患，应当寻求从此世间度脱之道。

四天下乃至梵天都被烧得烈火洞然之后，大地和须弥连一点灰烬都没有剩下，整个世界一片空旷。因此应当了知，一切行无常，变易朽坏，无可依靠，一切有为法都深可厌患，应当寻求从此世间度脱之道。（我们曾经以为坚固、常存的世界，就此灰飞烟灭，为什么还要依恋这个世间呢？为什么还要把它当作坚固呢？佛亲自见到，阿难也原原本本地告诉我们世界彻底坏灭的情形，这仅仅是一个由妄念变成的世界，根本毫无实义可得，最终也灭得连微尘都不剩下。）此处的大地被火烧尽以后，再往下烧，连地下的水也被烧光，水下的风也被烧尽。因此应当确认：诸行皆无常，变易朽坏，无可依靠，一切有为法深可厌患，应当及早寻求度脱世间之道。

佛陀又对比丘们说：当火灾现起的时候，天空不再下雨，大地上的百谷草木自然枯死，谁能相信这一点呢？只有见到这种情形的有情才能自然了知。（我们认为世界不会毁坏，其实只是短浅的见识，是常执的表现，有天眼者的确见到世界必然坏灭一空、灾难必将来临。一般人想到世界末日即将来临，也许会恐慌一阵，过后

却又以为没事吧、不可能吧等等，实际劫末大灾只是来早来迟的差别，当因缘消散时，一切都不复存在。）像这样，最终连地下的水轮都烧尽，水下的风轮也都灭尽。谁会相信这一点呢？只有见到才会相信。如上所述即是火灾。

火灾过后如何重新恢复呢？

之后经过很长时间，有大黑云出现在虚空中，一直到光音天都普遍地降下大雨，雨滴如车轮般硕大。如此一来，在无数百千年中不断降雨，雨水逐渐增长，高达无数百千由旬，一直到光音天。

当时有四种大风刮起，执持此水而令安住。哪四种大风呢？住风、持风、不动风、坚固风。之后水渐渐减退百千由旬，直到减退无数百千万由旬。水的四面有大风刮起，叫做“僧伽风”，吹刮着大水令它运行、动转，鼓荡涛波，出现了诸多水沫积聚。风的吹刮又隔开大水，使水在空中自然坚固，形成固态，变为天宫，具有各种七宝庄严美饰，由此因缘，出现了梵迦夷天宫。

水又逐渐减到仅剩无数百千万由旬，水的四面又有大风刮起，叫做“僧伽风”，风吹刮大水使它运行、动转，鼓荡涛波，浮起并积聚了诸多水沫。风的吹刮又隔开大水，在虚空中自然坚固，变为妙严天宫，七宝庄严装饰，以此因缘，出现了他化自在天宫。

水又逐渐减到仅剩无数千万由旬，水的四边有大风刮起，叫做“僧伽风”，风吹着水使它运行、动转，鼓荡涛波，浮起并积聚了诸多水沫。风的吹刮又隔开水沫，在虚空中自然坚固，变为天宫，以七宝庄严装饰，由此因缘，出现了化乐天的天宫。

水又逐渐减到仅剩无数百千由旬，有僧伽风吹着水动转，鼓荡涛波，浮起并积聚水沫。风又吹刮水沫，将其分离开来，在虚空中自然形成固体，变为天宫，七宝庄严装饰，由此因缘，出现了兜率天宫。

水展转减到仅剩无数百千由旬，有僧伽风吹着水使之运行、动转，鼓荡涛波，浮起并积聚诸多水沫。风又吹水沫，将其分离开来，在虚空中自然坚固，变为天宫，即是焰摩天天宫出现的因缘。

水展转减至仅剩无数百千由旬，水上有泡沫，深六十万八千由旬，没有边际。就如同我们世间上的泉穴流水，水上浮有水沫的情形。

以什么因缘出现须弥山呢？有乱风刮起，吹着水沫形成须弥山，高十六万八千由旬[1]，长宽各八万四千由

[1] 讲者按：须弥山出水八万四千由旬，海下八万四千由旬，共十六万八千由旬。原经文谓六十万八千由旬，恐为刻经而误。

旬，由金、银、水精和琉璃四种妙宝合成。

以什么因缘有四种阿修罗的宫殿呢？其后，有乱风吹刮大海水，使大水沫在须弥山的四面形成大宫殿，长宽各八万由旬，自然变成七宝宫殿。

又以什么因缘出现四天王的宫殿呢？之后，乱风吹刮大水沫，在须弥山的半腰——高四万两千由旬处自然变成七宝宫殿，以此缘故叫做“四天王宫殿”，也就是东南西北四方各有宫殿。

以什么因缘有忉利天宫殿呢？之后，乱风吹刮大水沫，在须弥山上方自然变成七宝宫殿。

又以什么因缘出现伽陀罗山？之后，乱风吹刮大水沫，在距离须弥山不远处自然化为宝山。山的下根或下部入于地下四万两千由旬，长宽各四万两千由旬，没有边际，由各种色彩间杂组合，七宝合成，以此因缘有伽陀罗山。

又以什么因缘出现伊沙山呢？之后，乱风吹刮大水沫，在距离伽陀罗山不远处，自然变为伊沙山，高两万一千由旬，长宽两万一千由旬，没有边涯，由种种颜色参杂组合，七宝所成，以此缘故有伊沙山。

之后，乱风吹刮大水沫，在距离伊沙山不远处，自然变为树辰陀罗山，高一万两千由旬，长宽一万两千由旬，没有边际，由各种色彩组合，七宝所成，以此因缘

有树辰陀罗山。

之后，乱风吹刮大水沫，在距离树辰陀罗山不远处，自然变为阿般尼楼山，高六千由旬，长宽六千由旬，没有边际，以种种色彩参合间杂，七宝所成，以此缘故有阿般尼楼山。

之后，乱风吹刮大水沫，在距离阿般尼楼山不远处，自然变为弥邻陀罗山，高三千由旬，纵广三千由旬，无有边际，由各种色彩参合间杂，七宝所成，以此因缘有弥邻陀罗山。

之后，乱风吹刮大水沫，在距离弥邻陀罗山不远处，自然变为比尼陀山，高一千两百由旬，长宽一千两百由旬，无有边际，由各种色彩参杂组合，七宝所成，以此缘故有比尼陀山。

如是直至乱风吹刮大水沫，在距离比尼陀山不远处，自然变为金刚轮山，高三百由旬，长宽三百由旬，没有边际，也是由各种色彩参杂组合，七宝所成，这就是金刚轮山形成的因缘。

以什么缘故出现一个月轮和七个日轮宫殿呢？之后，乱风吹刮大水沫，自然变成一个月轮宫殿和七个日轮的宫殿，由种种颜色参杂组合，七宝所成，被黑风吹回到原处，以此因缘有日、月宫殿。

之后，乱风吹刮大水沫，自然变成四天下以及八万

天下，以此因缘有四天下和八万天下。之后，乱风吹刮大水沫，在四天下和八万天下自然变成大金刚轮山，高十六万八千由旬，长宽十六万八千由旬，没有边际，金刚坚固、不可摧坏，以此因缘有大金刚轮山。

之后，经过很长时间，有自然的云遍满虚空，普遍降下大雨，雨粒如车轮般硕大，使洪水弥漫，淹没了四天下，水面达到须弥山的高度。之后，乱风吹刮大地，形成大坑，于是，溪涧的水都流入其中，便出现了海。这就是四大海水出现的因缘。

海水咸苦有三种因缘，是哪三种因缘呢？第一、有自然云遍满虚空，于是，一直到光音天，都周遍地降雨洗涤天宫、涤荡天下（把整个天宫、天下都清洗一遍），从梵迦夷天宫、他化自在天宫，往下到焰摩天宫、四天下、八万天下、诸山、大山、须弥山王都荡洗一遍。其中各个地方有很多污秽、咸苦、不净的液体，都通通流下、汇入到海中，合成一味，所以海水味咸。第二、古昔有大仙人持禁咒加持海水，使它长久以来都是咸苦的味道，人不能饮用。第三、大海的水藏中有很多水族杂居，这些水生动物有的非常庞大，或者一百由旬、两百由旬乃至七百由旬。它们呼吸、吐纳、大小便等都汇入到海中，因此使得海水味咸。

以上是属于火灾的情形。

思考题

1、 了解《阿含经》所记载世间坏灭的情形有何必要？思维时应当引发怎样的认识？

2、 哪四件事非常长久，无量无限，不能用日月年数来计算？三灾是什么？三灾波及的最上边际是何处？

3、 火灾开始发起时的情形如何？

4、 世间出现两个太阳到七个太阳之间的情形如何？

5、 火灾过后，世界是如何重新恢复的？

6、 为什么海水是咸苦的味道？

了解火灾是如何毁坏世界后，再看水灾是如何毁坏世界，以下继续依据佛的圣言量来认识。

佛对比丘说：什么是水灾呢？

当水灾发起时，世上的人都信奉正法，具足正见，不持邪见，修十善业。修持种种善行后，一时有人得到无喜的第三禅境界，踊身上升虚空中，住于圣人道、天道和梵道。他高声唱道：诸贤者！要知道无喜第三禅安乐！无喜第三禅安乐！当时，世间人听到这声音后，仰面对他说：善哉！善哉！愿为我演说无喜第三禅的妙道。空中人听到后，就为他演说无喜第三禅之道。当时的世间人听到解说后修第三禅道，身坏命终，生在遍净天。

那时，地狱众生罪业穷尽，命终生到人间，又修第三禅道，身坏命终，生到遍净天。畜生、饿鬼、阿修罗、四天王天、忉利天、焰摩天、兜率天、化乐天、他化自在天、梵天、光音天的众生命终生到人间，修持第三禅道，身坏命终，生在遍净天。由此因缘，地狱道穷尽，畜生、饿鬼、阿修罗、四天王，乃至光音天道都穷尽。当此之时，首先是地狱空尽，然后畜生道空尽；畜生道空后，饿鬼空尽；饿鬼空尽后，阿修罗空尽；阿修罗空尽后，四天王天空尽；四天王天空尽后，忉利天空尽；忉利天空尽后，焰摩天空尽；焰摩天空尽后，兜率天空

尽；兜率天空尽后，化乐天空尽；化乐天空尽后，他化自在天空尽；他化自在天空尽后，梵天空尽；梵天空尽后，光音天空尽；光音天空尽后，人类空尽无余。当世上没有人类以后，这个世界开始败坏，形成大灾难。

之后，经过很长时间，有大黑云狂暴急骤出现，使得上至遍净天以下都周遍降下大雨，所降都是纯粹炽热的水。这些水涌沸起来煎熬天上，使天人的宫殿都被煮得全部消尽，没有剩余。如同酥油放在火中煎熬，被融化消尽没有剩余一般，光音天宫也是如此，在烈火般的沸水中被煮熬消尽。以此可知，一切行无常，是变易法，无可依靠，有为法深可厌患，应当寻求从世间度脱之道。

之后，这种雨又浸入梵迦夷天宫，炽热沸涌的水把梵天宫殿都煎熬消尽，丝毫不剩。如同酥油放入火中便没有剩余一般，梵迦夷天宫也是如此。之后，热雨又浸入他化自在天宫、化乐天宫、兜率天宫、焰摩天宫，全部煎熬消尽，没有剩余。如同酥油放入火中无有剩余般，这些天宫也是同样。（再度形成的天宫在一时的炽热水灾后都被煎煮得一干二净，世上共业的苦相尽是这般令人难以忍受，娑婆世界的确不可住留。以前总以为它很舒适、令人安心，实际上无论如何都逃不过劫难，当大灾出现时终将毁灭一空，所以，我们应该及时寻求出离。）

之后，这种雨又浸入四天下以及八万天下的诸山、大山、须弥山王，它们被煎熬消尽，毫无剩余。如同酥油放入烈火中马上融化消尽、没有剩余般，四天下以及诸山也是如此。因此应当了知，一切行无常，是变易法，无可依靠，一切因缘造作的有为法都极其令人厌患，应当寻求从世间度脱之道。

后来，这种沸水又煎熬大地，使大地也消尽无余，之后地下的水轮穷尽，水轮下的风轮穷尽。因此应当了知，一切行无常，是变易法，无可依靠，一切有为法都甚可厌患，应当寻求从世间度脱之道。

（当大水灾来临时，从上方开始一层层地把世界煎熬穷尽，光音天也因此消失。由巨大业力集成的大灾难，使得世间一切都变坏无余，无常的景象竟是这般苦难。业力也很稀奇，当共业现前时，人间会出现狂风、巨浪、地震、战争、瘟疫等等，瞬间就毁灭许多事物，但是，相比劫末三灾而言就微乎其微了。当共业运行到一定程度时，包括光音天在内的器世界，全部被炽热的大水煎熬得分毫不剩。世界终归毁灭，可见，有为法毫无实义，难道还有什么值得寻求的吗？难道还要被常执蒙骗吗？

从如此浩大的场景，不难体会到过去的生生世世我们都是备受常执蒙蔽。我们对世界抱有太多幻想，以为

它坚实、有意义，以为其中有着青春美好、庄严靓丽等，以为这里充满希望，以为能够在世上得到什么。然而，实际只是秋蝇般的眼光，根本不知道自己很快就会死亡，不知道唯一应当用无常的生命去寻求真正的价值，去寻求正法的利益。）

佛告诉比丘：上至遍净天宫殿为止，全都被煎熬穷尽，这一点谁会相信？只有现量亲见才能了知。梵迦夷宫被煎熬消尽，乃至地下的水轮消尽，水轮下的风轮消尽，谁会相信呢？只有现量亲见者才能了知。以上所述是水灾。

（此处，世尊让我们不要相信自己带有邪思偏见的眼光，不要被常执所蒙蔽，应当信受如来的现量境。佛陀亲见的如此事实，没有半点欺诳，我们理应深信，并由此认识世界的坏灭性、苦性。了解此等大无常，会深刻地认识到所谓“无常故是苦”的涵义。也就是说，既然最终都要被大水歼灭无余，还有什么可乐的法呢？都是苦的自性而已。

上至色界的光音天、梵天，他们的宫殿全都被淹没、毁尽，下至金刚大地下的水轮、水轮下的风轮也全都消尽。将来，我们的世界竟是如此被毁灭无余，还有什么值得留恋的呢？为什么不尽快寻求出离呢？以我们生存的地球为例，当发生地球大爆炸，或者地球上所有的

矿物、山峦、房屋等全部被浸泡在极其炽热沸涌的液体中，被业的力量消融、消尽时，将是多么浩大的劫难！世界终将毁灭，耽著泡沫般的现世法有何意义呢？

从世界最初形成到最终毁灭，对于我们不断迁变的心识和蚊虫般微弱的寿命而言，自然是非常漫长，科学家也认为宇宙有多长寿命等等，非常久远，但在整个法界当中也不过是一瞬间。从细分上来说，这些有为法当然是刹那即灭；从宏观相续来说，最终也将坏灭无余；从宏观空间来说，从地下一直到光音天宫丝毫不剩的浩劫都会发生。我们应该了知这一事实。）

水灾后恢复的情形如何呢？其后，又经过极为漫长的时间，有大黑云出现并布满了虚空，一直到遍净天都周遍地降下车轮大的雨滴。经过无数百千万年，水量逐渐增长，一直到遍净天都刮起四种大风，执持此水而令安住。哪四种大风呢？一、住风；二、持风；三、不动风；四、坚固风。从此以后，水量渐渐减少了无数百千由旬，四面又有叫做“僧伽风”的大风刮起，吹着大水使它搅动，鼓荡涛波，浮起并积聚了很多水沫。风的吹刮又隔离大水，使一部分水在虚空中自然变为光音天宫，具足七宝庄严装饰，这就是光音天宫出现的因缘。

水再逐渐减少无数百千由旬，僧伽风吹着水使之搅动，鼓荡涛波，浮起很多水沫。风的吹刮又隔离水沫，

在虚空中自然变成梵迦夷天宫，七宝装饰映衬。如是乃至出现一味咸苦的海水，也都如同火灾后世界恢复般。以上叙述了“水灾”前后的整个过程。

佛对比丘说：什么是风灾呢？

当风灾发起时，此世间的人们都信奉正法，具足正见，不持邪见，修持十善业道。当修持善行时，有人得到清净护念第四禅，在虚空中住于圣人道、天道、梵道，高声唱道：诸贤者！护念清净第四禅乐！护念清净第四禅乐！这时，世人听到声音后，仰面说道：善哉！善哉！愿为我解说护念清净第四禅道。当时空中人听到此话语后，就为他解说第四禅道。世间人闻说后修持第四禅道，身坏命终，生在果实天。

当时，地狱众生罪报完毕，命终生到人间，再修第四禅，身坏命终，生在果实天。畜生、饿鬼、阿修罗、四天王天乃至遍净天的众生命终，也来生人间修第四禅，身坏命终，生到果实天。以此因缘，地狱道空尽。畜生道、饿鬼道、阿修罗道、四天王天乃至遍净天趣也都空尽。当时，是地狱首先空尽，接着是畜生道空尽；畜生道空尽后，饿鬼空尽；饿鬼空尽后，阿修罗空尽；阿修罗空尽后，四天王天空尽；四天王天空尽后，一直辗转到遍净天也都空尽；遍净天空尽后，人类就空尽，一个也不剩。当人类全部空尽后，所居住的世界就开始

败坏，成为巨大灾难。

之后，经过了漫长的时间，有大风刮起，叫做“大僧伽风”，一直刮到果实天以下。风四处弥漫，吹刮着遍净天宫、光音天宫，致使宫殿和宫殿相互拍击，碎成如粉尘一般。就如同力士拿着两个铜杵，杵和杵相互撞击，碎尽无余，两个宫殿相互撞击也是同样的情形和结果。以此应当了知，一切行无常，是变易法，无可依靠，一切有为法都令人厌患，应当寻求从苦世间度脱之道。

（世上有龙卷风刮起时，房屋、树木等被卷到空中相互撞击，相比之下，这些还只是较小的风灾。劫末风灾一旦出现，极其猛烈地吹刮着宫殿、房屋等，使它们相互撞击，天宫都被撞得碎为微尘，可见破坏力极强。劫初由众生福德力感得世界形成，最终又以福德力耗散而出现毁灭性的大灾难。这就是世间的无常大苦之相。我们所居住的世界在劫末大灾难面前根本不堪一击，终将坏灭一空。）

然后，大风吹刮梵迦夷天宫、他化自在天宫，天上也出现了风灾。曾经安稳的天宫如今相互拍击，碎为粉尘，没有任何剩余，譬如力士拿着两个铜杵，使杵和杵相互拍击而碎尽无余，两宫相互拍击也是如此。以此应当了知，一切行无常，是变易法，无可依靠，一切有为法都令人深生厌患，应当寻求从世间超出之道。

（天宫是一时福业力所现，因缘生故是无常法，无有坚实自性，如果将其执为安乐自性，无疑成为最大的欺诳。我们不应认为世间还有什么真实安乐可得，从而把自心寄托其中。如上所述，福业力一旦消散，天人的宫殿就在业风的吹刮下相互撞击，这种风的力量比原子弹的爆发力还要强大，它将一切全都碎为微尘。业力的反弹竟是如此可怕。之前还以众生共同的福业力，使世界暂时维持安稳相；福业力消尽时，所谓“势力尽，箭还坠”，顿然间就出现大粉碎相、大灭亡相，这就是有为法的规则。

如果能够窥破这一点，能够了知有为法变易无常，终将迎来粉碎性的结局，因而无法依靠，之后就应当思维：有为法是如此欺诳，在它现前时，似乎是多么坚固、常住、可依靠，然而，从结局来看，其实根本靠不住，它本来就是无常性、坏灭性的法。如果我继续甘愿被常执蒙蔽，自欺欺人地以为能在世间法上得到真正安身、安乐之处，如果继续把心寄托其中，就必定会阻碍我从此世间寻求出离，这就是最大的错算，也是最大的欺诳。因此，我要顺应佛的教导，一心寻求解脱之道。）

此后，风又吹刮欲界化乐天宫、兜率天宫、焰摩天宫，如是逐层向下，致使所有的宫殿都两两撞击，碎成粉末，没有任何剩余。譬如，力士拿着两个铜杵猛烈地

撞击，使它们粉碎无余，同样，那些从上到下的天宫也是如此碎尽无余。以此应当了知，一切行无常，是变易法，无可依靠，一切有为法都极其令人厌患，我们应当一心寻求从世间超出之道。

（对此一幕幕巨大的毁灭相应当认识到，诸法的体相即是如此，这也是一种普遍性的灾难。“力士”比喻共业的相状。到劫末时，业力如同大力士般，以极大的操纵力量使宫殿和宫殿之间猛烈撞击，使各种器界物猛烈撞击，最终都粉碎无余。如此污秽的娑婆世界，最后完全以大苦相、灾难相而告终，我们为什么还要对此贪恋不舍？我们还有什么样的梦想追求、希望堪可寄托？我们不仅要窥破这种苦的自性，关键还要对此彻底绝望，不再抱持任何幻想，从而一心寻求出离。这种决断来自见解，见解来自对无常法则一以贯之的认识。这就是转心的方法。打消幻想之后，才会发出行为上的断定——出离世间，不在世间造下任何贪染业。

此处还应以类比法来认识。天宫的情形是佛以现量所作指示，我们虽然见不到，但可以通过类比的方式来观想。譬如，地球上突然发生剧烈的风灾，大楼与大楼、车辆与车辆、山峦与山峦等之间都发生猛烈的撞击，损坏程度就如同两辆超级动车以极快的速度相撞，结果立即变为粉碎，又如两架飞机以最大的速度相互撞击导致

马上粉碎。可以想象：地球上所有的建筑物、大小山峰等都如此相互撞击，刹那之间便会粉碎无余，给全世界造成极剧的灾难。之后，扩展到整个太阳系、银河系等等，三千大千世界的无数星体都相互撞击，整个世界都被碎为微尘或不复存在。

由此可知，世界的结局竟是如此可怕！如果佛不宣说，我们就一直活在常执的醉梦中，何其可怜！我们竟然对此抱有各种幻想，为什么还不尽快放下？世间的事毕竟毫无实义。当我们借助佛陀宽阔的眼界了知整个世界结局后，难道还要对眼前的假相深深执著、抱有幻想吗？）

之后，大风吹刮四天下和八万天下，将种种诸山、大山、须弥山都吹置在虚空当中，高百千由旬，山峰和山峰之间相互撞击，碎为粉尘。如同力士手中拿着最大的容器，将所盛的无数糠秕迅速撒向空中，纷纷扬扬，飘散得到处都是，当时，四天下以及须弥山等的诸山被粉碎、分散，空中充满尘埃，也是同样的情形。以此可以了知，一切行无常，是变易法，无可依靠，一切有为法都极其令人厌患，你们应当寻求从苦世间超出之道。

之后，风吹刮大地，使之完全消尽，地下的水轮随后灭尽，水轮下的风轮也被灭尽（彻底粉碎瓦解，消失一空）。以此应知，一切行无常，是变易法，无可依靠。

一切有为法都极其令人厌患，应当寻求从这苦世间超出的正道。

（我们不妨具体化地观想：这是极大的飓风，它的吹击力使四天下、八万天下的各种山峰、大山、须弥山都被连根拔起，抛置在空中。犹如超级台风来临时，百层高楼都被连根拔起、猛烈相撞，同样，劫末的风灾将须弥山以及旁边的各种山峰，包括地球上的所有山峰都抛到百千由旬高的虚空当中，山峦之间猛烈撞击，碎成微尘。又像是力士拿着一个巨型容器，装满糠秕迅速撒向远方，由于速度极快，轻薄的糠秕顿时弥漫在空中，纷纷散落。同样，力士般的共业之风把大大小小的山峦连根拔起，相互撞击，以刹那间撞击的发散力，致使无数尘埃顿时弥散。在短时间内，天下的山峰乃至各种固体物，在大风的吹击下碎尽无余，世界呈现出一种超级毁灭性的现象。

如此按照佛的圣教量模拟、类比去观想具体情景，之后在内心断定：原来世界最终会变成这幅景象，真是太超出自己的想象了！之后，还需要从巨到细、从宏观到微观，从这种最大事件推究到任何有为法的事件，来认知一切因缘所生法都必以坏灭而收场，从而断定：一切行都是无常变易法，最终必定坏灭，完全靠不住。连坚固的山峰、屹立千万年不倒的东西，也只是一时的假

相，最终都将在超级业风的吹击下相撞而灰飞烟灭、消失一空。可见，轮回世界毫无实义，是苦的自性，即使在千万年中太平无事，最终也难逃破灭的结局。

凡是有智慧的人，由此不难反省并认识到这种无常、苦、毫无实义的结局，从而断除对世间法的追求。佛陀圣教量能如是开启正见，使我们透视到极广远的缘起真相。这种深远的见解超过了各种外道求取仙人果位、寻求梵天等庇护的观念，并能一举截断误入世间道的等起和相关行为。因此，我们应当随顺佛语，在自心中得到断定、发起决断：一心利用暇满来寻求解脱生死之道，不再营造、争取、延续世间之道，对世间不再抱持任何幻想。如果做不到这样的话，则相续当中根本不具备任何出世间道的内涵。）

佛告诉比丘：此世界最后为风灾完全粉碎瓦解，遍净天宫、光音天宫等，宫殿和宫殿相互撞击，刹那间碎如微尘的情形，谁会相信呢？只有见到的人才会相信。如上所述，不仅是地面上的诸法被毁灭一空，就连地下的水轮也被风消尽，水下的风轮也被风消尽，对此谁能相信呢？只有见到的人才能相信。这就是“风灾”。

风灾之后又如何恢复呢？经过漫长的时间，有大黑云遍布虚空，一直飘到果实天，并在果实天以下都降下大雨，雨滴如车轮般硕大，在无数百千万年中连绵不断，

水量逐渐增长，长到果实天。当时，有四种风执持此水而令安住。哪四种风呢？住风、持风、不动风和坚固风。之后，水逐渐减退无数百千由旬，水的四面有大风刮起，名叫“僧伽风”，风吹着大水使之搅动，鼓荡涛波，浮起并积聚了诸多水沫。风吹着水沫使之离散，在虚空中自然变成遍净天宫，种种色彩参杂组合，由七宝所成，这就是遍净天宫出现的因缘。大水又逐渐减少了无数百千由旬，僧伽风吹着水使之搅动，鼓荡涛波，浮起并积聚诸多水沫。风吹着水沫使之离散，在虚空中自然变成光音天宫，种种色彩参杂组合，由七宝所成。如是乃至海水一味咸苦，也如同火灾后恢复时的情形。这些都属于风灾。

如上所述即是三灾和三恢复。

思考题

1、水灾毁坏世界以及后来恢复的情形如何？

2、按照佛的圣教量模拟、类比观想风灾的情景。

3、对于劫末三灾的无常相，应当如何思维而转心？

（二）思维精华有情而修无常

由器世界的坏灭相，利根者不难了解在其中生存的有情必然归于坏灭，然而，我们还需要进一步观察，精华有情是如何全数归于坏灭的。本引导文十分简要，主要就人、天两种世间逐层观察，而《普贤上师言教》还依循晋美朗巴尊者在《功德藏》和《自释》中的教授，解释了出世圣贤示现无常的相，可以作为丰富的参考依据。

首先我们要运用长焦距镜头，来观察天界崇高的天人们、大仙们都脱不开死，相比之下，自己如此低级的人身怎么可能避免死亡？进一步把镜头锁定在人类世间，不仅追溯久远的古代，还要联系今朝，由此发现一切曾经存在过的人类都是归于灭亡；再把镜头对准百年之内，自己记忆里曾经存在的那些人们，发现他们现在也都归于无有；再观察去年和今年，很多人去年还在，今年就已经逝世，人类就是如此一个个地归于无常。

再切近仔细审视自身，无论如何保养，它最终是否会到达不死的地步呢？应当预先思维到：它很快会死。死时的情景如何？我们将如何归于坏灭？是如何被送到尸陀林或火葬场？最终又是如何完全从世界上消失，只有心识随业而行？

最后还要集中思维连今天不死的保证都没有，以此产生更切近的无常感、迫切感。毕竟自身充满死缘，某个死缘突然降临，今天就可能一命呜呼。因此，无论做什么都要想到是今生最后一次，进而产生无常方面两个最有力的想法：一、今天会死，死的时候现世法毫无意义，故当放下一切；二、今天会死，只有正法有意义，因此唯一要修持无死妙法。如是发起猛利的修法欲，才能将自心推入法道中。

（二）思维精华有情而修无常者，寿堪住劫且威德圆满的诸天、仙人，也从死之分位中未脱的话，我等于南瞻部洲寿命无定之处中，末世生故，唯仅速死。

这一段是通过展开来观察，由人天强烈对比观引发比量智，促成“唯仅速死”的定解，认清事实的真相。

我们要引起认识，无非是依靠现量和比量两种方式。其中，以现量引起认识，我们没有这种福分，或者说不可能让佛带着我们到天界去观光，去追溯人间的一代一代直到远古人类，去比较四洲状况等。对于我们而言，唯一的途径是依随教量发生比量认识。为了以后能发生大无常的观念，提前必须具有充足的闻思质量，否则，只停留于几句简单的鹦鹉学舌，内心并没有发生观

念的人，他前行的修法决定是苍白无力的。

那么,修心的理路、途径如何？就无常的修习来说，必须通过“强烈对比观”，引生“故”字之前两方面的闻慧思慧，才能达成“唯仅速死”的观念。首先去认识大背景——整个世间，其中，下方有广阔、深邃的三恶趣，那惨不忍睹的世界里充满了苦难，有情的心识频率非常急促，苦受极其粗重，上方则有愉悦、轻安、充满喜乐的天人世界，而人类就处在这中间。可是，天人世界的享乐仍然无法避免他们一个个都归入死亡。之后做对比:我是南瞻部洲末世的人类,在四洲里作横向比较，发现这是寿命不定之处；纵观人类历史，最初光音天人下降为人类，之后出现王，再经过历代转轮王的辗转演变，如今处在福薄、寿短、非常糟糕的时代状况中。

此处的比量即由彼推己，看到自身定是如此结局。为能引生比量智，必须具足两方面的条件：首先，对上界天人们有真正的观感；其次，对现今人类状况有真实的认识。

要想对此两大领域产生真切认识,关键是依随佛的教量。

第一分条件的生起需要我们阅读《念处经》。随着世尊一层层的指引，以及详实、具体、细腻地讲述天人们的状况，我们会认识偌大的天人世界。天人们有两大

特点：一、寿堪住劫；二、威德圆满。从总报寿命上来说，的确是比较长寿，天人的高级世间是用“劫”这样大的单位来计算寿量。其次，“威德圆满”是表示总报的差别分：天人们相好光明、飞行自在、饮服甘露、身心轻安，享受着清净喜乐，远远超胜污浊的下界。

要对上界天人们产生真正的观感，就不能停留在空洞、狭小的认识上，我们心中要出现广阔的世界观。通过一项项具体认识，产生“那是高等世界”的观念，之后在佛一分分引导下，认识到他们无法超出死殁。他们的寿命如此长久，在百千万年乃至几千大劫之间住世，连感冒等的小苦都不会出现，有如此高大的身量以及殊胜的光明、享受，整天逍遥快乐，没有烦心事，但是，随着时光的推移终究到达死位。对于现前的衰相与死亡，天人们丝毫没有抵御能力，他们顿时会被死魔吞没。如是借助《念处经》所提供与人类对比的极好材料，我们会发现每一层高级世界都是大致如此。

观念的形成需要我们对《念处经》里百数以上的事例，一个个真切地去了解，对天人世界产生具体认识。通过佛陀的带领“参观”众多天人世界，一一给予现量指示，我们比较容易产生真实的感觉，之后一个个认定并集成观念，作为对照观察人类的材料，这就是第一分认识——对天人世界形成观念。

第二分是认识南瞻部洲浊苦人类的现状。这需要横向对比四洲情况，以及纵向了解人类退化史，由此开发出极广大的认识后，才能了知我们当前的状况以及将要发生的情形。首先，按照《阿含经》等中世尊指示的四洲人类状况进行对比，会发现唯独南瞻部洲的人类寿命不定（北洲固定千岁，东西二洲也有大致稳定的寿量）。也就是说，以广阔的眼光真切地看到四洲情形，再去对比才会有强烈的观感：南洲世界的突发性太大、偶发因素太多、死缘太重，我们的寿命也就飘摇不定，时时可能出现死亡。

其次，还要开展纵向的历史观照。从《阿含经》等中可以了解，光音天人们是如何在劫初时下行人间，堕落成人类，之后逐渐出现夫妻、家庭、城邦、国主等，以及转轮王世代递减的历史、人类的堕落史。人类的始祖是高级的光音天人，经过逐步堕落，到了今天人寿七十岁时，如同跌落谷底。或者从《悲华经》中也能了知人类世界的恶浊。人类演化到了末端，处在业力深重的时期，我是如此糟糕的时代里出现的一个报体，真是太沉重、太污浊了！对于这报体上发生的削减寿命、缺乏威德等事也就不难了知。

也就是说，我们需要最切近地关注末法时期世界的状况：内在身心和外在世界都存在各种染污。自己身处

其间，处处都有损害寿命的因缘，我们理应对此生起定解。

现代的科技发展并没有通盘考虑到人类的生存环境，它们顺理成章地破坏了自然界的生态平衡，造成大量的染污，包括空气、水源、废物污染等等。数量众多的工厂、交通工具等排放大量废气，人们吸入少量就感觉不舒服，何况长年累月生活在这种环境中，怎能不导致有害健康而短命夭折呢？大多数都市都处在废气形成的气层笼罩下，污染极其严重。另外，世界各国都在加强军备竞赛，以拥有核弹为荣，然而在核弹试爆时，泄露出的辐射核子已经进入大气层，它们与空气中的灰尘颗粒结合，进而随风扩散，继续影响和危害着地球上的各个区域。

再说水源污染。核弹试爆、生活垃圾、工业废料、农药化肥等，随着降雨以及人工排放汇集成流，渗入地下水、河流里或直接入海，导致全球都不再具有干净的水源。我们每天饮用的所谓纯净水，实际已经被严重污染，虽然进行过一些净化，但还会发生很多毒化作用。不光是水源，包括粮食、蔬菜、垃圾食品等，这些都是短寿的因缘。

再说废物污染。核能辐射废料的储存所都已经成为永久的荒地，不再适合人类居住。物质文明发达的国家

其实是大量废物、垃圾等的生产地，每天废弃的旧车、废纸、瓶罐等都以百千万亿来计算，加上人口剧增，又习惯浪费，使得垃圾堆积成山，其中含有各种破坏自然、危害人体的毒物。我们处在这样的环境里，寿命当然会受到影响而加速死亡。

再者，从自己目前的身体状况而言，整天虚弱无力，作息时间越来越紊乱，再加上浊世的食物不再具有滋养的力量，难以补充能量等等，各种状况必然导致快速死亡。

接着就要把以上两分认识作为思维的材料进行对比，叫做"极度的对比观"：在偌大的三界领域里，上层高级世间的天人们具足威德，能安住长劫，他们都没办法避免死亡，都要被死魔吞噬化为乌有，何况我是在寿量不定的南洲、在业重末世出生的蕴体，是在这个星球最黑暗时期出生的人，如此低级、脆弱、不堪能，岂能长久保持？不可能。

譬如，最精良机器生产的产品跟地下工厂制造的伪劣产品相比，连前者都决定损坏，更何况质量极差的后者？肯定是用不了几次就要报废。

又比如，一个饥虚羸弱、食不果腹的难民跟转轮王对比，如果转轮王都过不了死关，何况难民？他决定会速死。

又比如，一个火葬场专门处理名人、伟人们的尸体。工作人员看到一个个倍受人类仰望者都被送入焚尸炉、化成了灰，就可以去思维：这些名人在世时青春美丽、能力超群，或者是位高权重、声名显赫，连他们都要死，何况我一个打工的？肯定会死。

经过如是对现相的观照、对缘起的对比等各方面认识，有比量智慧和灵性的人们自然会得出“唯仅速死”的结论或观念——我唯一决定很快会死。

思考题

1、 思维无常有何必要？本引导的思维方式是什么？这样思维有何利益？
2、 简述思维器世间无常的总纲。具体思维时应如何展开观察？如何转心入法？
3、 对比人天而修无常的理路是什么？具体要作哪三步思维？需要产生何种观念？

昔日兴旺的城市及寺院空墟之处，于此等起先是有个好的主人，而今已成了禽鸟的窝巢。以自己仅存忆念的父母、亲戚、邻居、同乡、家畜等，所有存在过的当中，彼等都已无有。而去年有的也今年无有，当观此时位。

此处是把镜头进一步拉近到人类数千年的历史中。经过时光的运转，一代一代人们都已死去。过去曾经兴旺的城市和寺院所在地如今都成了空虚之处（藏地人口密集的地方主要是城市和寺院）。曾经在大型的寺院里，聚集了众多僧人，或者在一座繁荣的城市中，人口往来众多，但如今都成为空虚之地，成了禽鸟安住的窝巢。

思维时还应转换为汉地的景象。我们从历史中尚能看到关于过去的王朝、繁华都市等情景的述说，但如今那些帝王将相等一个也不在人世。那时曾经有很多宫殿、房屋、店铺等，街道上车水马龙，家家有主人，曾经都有血有肉地活着，但今天一个也不剩了。尤其到一些有古代遗迹的著名地方，会感觉时光过去以后都已经消失了，可能现今不是禽鸟的窝巢，而是很多现代化的设施，工厂、商厦、地铁等。一百年前的人现在几乎找不到，两百年前的人一个都不剩，一直往古代追溯，在千万年的历史长河里，曾经生活在地球上的人都已消失殆尽，从这种状况我们可以认识到世上的一切原来都将

坏灭，都留不住，进而引起“人都要死”的定解。

再把时间缩短到自己的一生来观察，曾经一起生活过的祖父、祖母、父亲、母亲、叔伯姑舅等，以及相邻而住的邻居，一个城市、村庄里的老乡，还有蓄养过的猫狗牛羊等，这些生命都曾经出现过，但很多都已经不在世。

再把时间缩短到一年之中，去年在的很多人今年已经不在。世上的交通事故频繁发生，在一年中死于车祸、空难、海难等的人数非常多；世界各大医院每天都有死亡现象，在一年当中死亡的病人更是数目庞大。很多人出生的同时，也有很多人死亡。在现有的存活人口中，每年都要减去很多数目，阎罗王每天都要按众生各自的业力清除众多人口。由此可知，有命都归死，自己无法避免，就决定会死。

思维精华有情来修无常，就是要想到会“死”。先是从总体上看到人类一代一代地死去，百年之前的人基本不复存在，百年之中的人也相继死去，人生都在向着死亡奔进，无非是一个个从生到死的过程。我们应该清醒地认识到：世间一切都归于灭亡，现世法没有任何意义，生是一种欺诳。社会、家庭、科学、教育等世间法总在教导我们如何求生、维生，唯独佛法引导我们修出世道，然而，如果不具备共同基础的无常观，就不可能

生起出离心。毕竟，人都会死亡，认识到这一点后，会力求从生死轮回中超出。

“当观此时位”是这一段总的观修要求。对于一切有情，不要从当初生的那一段，而要从后来灭的这一段来观察，就会发现前前出现的生命现相都已灭尽无余。我们可以广泛地思维，在漫长的一段段时间中，所有出现过的有情是如何一个个离世。中国历朝历代不计其数的人，他们曾经处在某一地区、当时是何种身份、在世上做过什么事情等，今天都已经全部灭尽。再缩短到一百年之间，再缩短到十年、一年来观察，所有这些现象使我们不难意识到有情都逃不过一个“死”，我们要让这“死”字在心中越来越变大。

世间法教导人们要对“生”充满希望，要对现世法投入极大的热情，把每一件事都当作有意义，这种取著使大多数人卷入到现世无意义的造作中。

修无常恰恰是借助另一端视角，观察到所有人的结局。每一个出现过的人都以死亡收场，但他们在世间并没得到任何有意义的事物。我们要让“死”字扩充到每一个人身上，才容易在心中生起对世间现相的消极观，意识到一切有情都会死，自己也会死。之后，念念不离“现世法没有意义”而修持。

特别在现在位中，自己身体的支分，支分的支分，对此等配置好的衣食、装饰及谨慎威仪，也以每日人寿成短故，不耽误很久而死亡到来。

接下来要把“死”放在自身上思维。我现前处在生存时位，精心地呵护身体，对于身体的支分——头、手、脚、躯干等，以及支分的支分——头上的头发、眉、眼、鼻、唇、耳等，手上的指甲、皮肤等各个部位，都会配置上好的衣服、饮食，还要装饰它，让它青春美丽又健康，在人群中尽显荣耀。而且，为了生存，也会特别注重日常的饮食起居、行住坐卧，连晒个太阳、吹个风都谨慎防护。可是，无论怎样呵护这因缘所生的有漏蕴身，它的寿命都在一天一天减少，如同日历一页页被撕掉、变得越来越薄，我们的生命也越来越靠近死亡。

自身的蕴是宿业抛出的现相，犹如一台由世缘制造的机器，寿命每天都在缩短。一天二十四小时，随着心脏每一刹那跳动，身体都在损耗，命数也都在减少。生于浊世的我们本来寿量短促，每天还要不断减少、不再增添，因此，死亡必定不久就会降临。

而气息急促、光泽变坏、手足纷动、心想错乱，全然变成尸体后，以绳绑缚，帘子遮住，裸体丢弃尸陀林中，

身支破散，为飞鹫走兽啖食，发及骨块也彼此脱离的阶段，亲戚受用不随行，心中难舍，唯随业行之时，彼者连今天日落之时不产生的保证也无有。

这一段讲述死时的状况以及死后的结局。我们平日非常留恋的现世如同一场梦境，很快到了死位，就出现彻底的瓦解。生命即将衰竭，所以气息急促、身体黯然、失去光泽，手脚无法控制地乱动，心想也变得错乱模糊，最后心识一片黑暗而归于死亡。曾经富有活力的身躯终究耗减到零，变成一具尸体。今生最爱执的身体以及现世的显现，不过是由妄想力出现的幻梦，结局必然是彻底败坏、瓦解，丝毫不剩。

按照藏地的风俗，是用绳子绑住尸体，人们都不喜欢见到死的现相，所以要用帘子遮住，将其裸体丢弃在尸陀林。被天葬师割截成很多块后，秃鹫会飞下来吃死尸的皮、肉等。最后到了连头发和骨块都分离的阶段，神识已然脱出，在中阴路里茫然无助、非常恐惧地飘泊。这时，平生非常亲近的亲戚不会跟随自己，非常爱恋的首饰、衣服、房屋、小车、存款、事业、名誉等等，一样都带不走。无论对现世如何充满留恋而不愿离开，也不得不唯一随业而行。这就是我们最后的结局。关键要观察到整个一生的过程。愚人只见当前一刻，并且当作

有实义，一旦他们看到死后的情景是如此悲惨、坏灭，落得一场空，还会去愚痴地执著这些现世泡影吗？

由于业力的飞速转变，加以浊世障重，使得生命犹如危脆的泡沫，周围充满了各种各样的死缘，所以，我们根本无法保证在今天日落时不会出现这些状况。生命是如此苦、无意义，现世法是如此欺诳，而我们将来会落得如此悲惨结局。随着身心逐渐走向衰老，死亡的阴影也越来越大，当最后全部罩下时，这一期生命就会停止。每一次的受生都要遭遇死，每一次的生命也都要被死魔吞噬，我们理应对死魔的伤害感到无法忍受。要意识到：世间不能再待了，我不能再去求取现世法，我的结局竟是如此可怕，决定死亡。如何才能从死中脱离呢？只有正法能救。其他只会耽误我从生死中逃出，所以我唯一依止正法。

故当起极为难忍的想法，以猛利欲作忆念后，于一切行住卧三者中口里也说，心里也明现，此是此生的最后威仪，当这样修。

因此，对于死生起极其难忍的想法

死魔断杀天下一切众生的性命，对这最大的魔头我

们忍无可忍。“极”是指他彻底断坏命根，不是只伤肢节等。我们要再再思维如上所述死魔的残酷：过去曾经出现过的一切人都被死魔所杀，自己多少世代的先祖也都已被他所杀；而今无论城市、乡村当中，无数人们百年以后也全部被他所杀，自己一生中的多少亲戚、朋友、同事等也都已经或将会被他所杀；自己也将被他所杀……究竟哪一天死魔会突然现行呢？我们无法保证，说不定就是今天。

此时，需要拟人化地观想死魔拿着镰刀，时时都可以砍断我们的头颅。因此，我要跟这个天下最大的怨敌——死魔决一死战，一定要生起这种强烈的想法。

其实，修习死想正是跟轮回的生死魔决战，跟堕入轮回的颠倒心决战，决心在即生脱出生死，这就是发起“极为难忍的想法”。也就是无法忍受自己被死魔吞没，无法忍受再次沦陷于生死。总之，犹如受比丘戒的决心即能怖魔[2]、证得阿罗汉果时即名“不生[3]”般，“极为难忍的想法”也是一种要战胜死魔的强大道心。

或者按照《功德藏》所说的十八个譬喻逐一思维：犹如野兽堕入陷阱，鱼儿进入渔网，人被吞进鲸鱼的咽

[2]怖魔：“比丘”有四义，其一即为怖魔，以必入涅槃使魔畏怖故也。

[3]不生：永入涅槃，不再受生死果报。

喉，或遭遇到凶残的野人，又如误入罗刹洲，或入毒蛇的洞穴，或被交付刽子手，又如游泳者被海浪吞没等等，无一不令人感到生死的可怕。

尤其全天下的人，乃至三界一切众生无一例外地被死魔吞噬，每一次都是极其悲惨，对此，我们忍无可忍。一方面为了自己即生解脱，一定要有所成就；另一方面，如果具足大乘的大悲心，就会发誓救度一切众生脱出死魔之口。可见，死想也是最伟大的道心，这不是战场上的英雄要征服怨敌，而是内在的勇士为了菩提的志愿要征服死魔。

用另一种方式来说，一个真正有道心的行者会立愿即生解脱、战胜死魔，因为这才是佛法所谓的胜利。当然，会将以此为代表的生死魔、五蕴魔、烦恼魔、天魔也都一并战胜。发起这种志愿后，自然会提起猛利欲，时时忆念。

以猛利欲恒时念死

所谓“以猛利欲作忆念”，就如同《大般涅槃经》

中所说[4]，思维自身命根恒时都有诸多怨敌包围，生命刹那刹那都在损减、衰退。我们一直安住在死缘中，就如同油灯处在风中一样，应当感觉到这不共戴天的死魔随时都会杀戮自己，从而一刻也不敢放逸；又好比进入前线，到处是飞弹横行，此时自然以猛利欲提起"我随时会死，一定要小心"的正念；或者如同已经进入敌人的包围圈，时时要面对最厉害的强敌，这时必定不敢出现任何闪失。同样，我们也要以猛利欲忆念死，一心念死的缘故，时时做准备。

如《迦尼迦书》中也说"无悲愍死主，无义杀士夫，现前来杀害，智谁放逸行。故此极勇暴，猛箭无错谬，乃至未射放，当勤修自利。"毫无悲愍的死主根本不讲情面，因缘一到就要杀戮士夫，作为智者，谁敢放逸而行呢？在尚未被极为猛暴的死箭无谬射中之前，我们应当勤修自利、奋起精进，而不是软绵绵地陷入现世的欲乐中，也不是处在忘失正念的瘫软状态。否则，在死魔突然降临时，岂不是只能当下被他擒拿并押往生死的恶趣？因此，对于一个具道心的人来说，确实是拼了命也要跟死决一胜负。

[4]《大般涅槃经》云："次修死想观：是寿命常为无量怨储所绕，念念损减无有增长……"

无始劫以来至今，每次都是全数失败，全数被他伤害，这次我们再也无法忍受这一点。如同晋美朗巴、米拉日巴祖师等，他们一想到死就畏惧，想要赶紧闭关，一心念死、念法。因为也只有如此，最终才能脱出死关。

总而言之，此处“以猛利欲作忆念”就是生死心切，它是基于胜解而发起的欲。胜解是想到决定死，而且死时不定，死主随时降临。由此胜解，当然就要全力以赴地做准备，要时时念死，不念生。念生只能将我们卷入于现世法中，而一心念死才能提起修法。从此，在一切行住卧威仪当中，口里也说、心里也想，一直都是以念死摄持自心，精进修法。

在缘起上的关键就是要让念死的心占据位置。念死心生起时，当即会放下现世的欲，提起修法的欲，从而转入于修行当中。

念死有如是功德，不念死有如是过患，如此思择的要点是发生胜解：我一定要念死。由此，他会发起念死的欲，继而时时串习，直至达到猛利，之后，自然以此念死欲驱使，将念死无常贯彻在一切威仪中，想到：现在要念死、不能念生。这种念死欲还会当即会警醒我们：自己将在这个过程中死去，而现世的法毫无利益；人身难得，现在唯一应当修法，应当摄取大义。如是以念死的欲能够驱使并摄取自心切实地趋入到修法当中。

就如同一个死刑犯，他一直只关注自己的死，同样，我们念死也要一心以修法来渡过死关，要让这种想串习到极其猛利。

当有人以猛利的念死欲去提起死无常想的时候，他会以痛念无常的修行使心念念转入法道，这就是即生得解脱的关键。

过去是一直抱持生的观念，一起床就想着要好好活，要争取人生的成功，行住坐卧都念念希求现世法。现在是彻底反其道而用之，一切行住坐卧，乃至做任何事都想到：这是今生的最后一次，死会在此时降临，我必须及时修法，摄取大义。口里这样说，心里也要清楚地这样想，我们应当如此勤修。

为了产生寿命无常的观念，要从“三种根本”思维而引发——决定死，死无定期，死时除正法外其他都无利益。在本引导文中，“每日人寿成短故”这一句说到死亡决定要来，有限的寿量每天都在减少，如同生活在一小捧水里的鱼，随着水的逐渐蒸发，它必然很快会死；再者，“连在今天日落之时不发生的保证也无有”是思维死无定期；“在连头发、骨块也都分离的阶段，亲戚受用不随行”等，是思维一生最爱执的身体、眷属、受用等，死时没有利益或没有一样能跟随自己。如是无常三种根本的修法都蕴含在本引导文中，我们对此应当细

心体会。比如，自己的身体最终会被剖截、离散、吞噬，或者按照汉地的情形，被推进焚尸炉里烧成骨灰，根本带不走等，这些都要按照引导详细思维。

当死无常想有力地生起时，它就成为一切有为想中最殊胜的想。如同在一切足迹中象迹最胜，一切耕种中秋耕最胜，以无常想可以摧灭缘着现世的一切贪著和打算，消除我慢、贪欲、散乱等烦恼。它最初成为入道之因，中间成为精进之鞭，最后成为现证无生之助。

思考题

1、 思维当今时代内外染污的状况，认识到自身决定很快会死。

2、 思维以下情形，引生“人都要死”的定解：

（1） 数千年历史中，曾出现过的建筑等如今成了空虚之处，曾出现过的人们如今无一留存；

（2） 曾跟自己同住的亲友、家畜等，如今很多都已死亡；

（3） 去年在的很多人如今已经死去。

3、 结合“三种根本”，阐述在自身上思维死无常的理路。

4、 如何生起“极为难忍的想法”？如何以猛利欲念死？

有关圣士夫因缘尽时示现无常，根据经中具体记载，我们可以选读几个例子，来品味无常作为世上铁律而无法扭转的悲怆。其中，释迦佛的父亲及姨母两篇无常事例（参见附录一、附录二），相信就能让我们有很大触动。

对于净饭王的涅槃，僧佑大师在《释迦谱》中评论说：无常之变甚矣，固有形而莫免也，夫以天尊侍疾而不能延龄，金掌在心而无救理，报尽数终，无常对至，是以圣人修长寿之果，而不养蕉沫之身也。

无常的迁变真是太厉害了！作为巍巍帝王，他道德纯备、已证圣果、为佛之父，尚且在一瞬间就趋入后世，不复存留。可见，凡是有形之类、因缘所生的蕴体，岂能免得了死？即使天尊佛陀来侍疾，也不能延长性命；佛的金掌放在他心口，也没有救护之理。等到此世果报穷尽、命数终了，无常瞬间即临，又有谁能逆转？圣人深知无常定律，因此不再抱任何幻想，不再百般养护这芭蕉、泡沫般的有漏之身，而是用心修持真正的无生之道，以期永得大安之果。

也就是说，只有认清法和非法，才会舍离对世间法的贪欲，转而寻求真实大道。无常为我们揭示世间法无不是苦，且没有可依靠处；而法是指道谛灭谛，依法修行能永得大安，或者只有法可以作依怙。判别这其中的

法与非法，就能对于世间生死的法不再勉强，对于它们的灭亡不再生起一念挽留，从而真正一心住在法上，发现前途就在这里，光明就在这里，永世大安就在这里。有了这种决断，将不再发起其它任何不切实际的幻想。

佛在这一事件里告诉众弟子的也正是这一点。当佛现身到来时，全城人民悲哀号哭，认为大王驾崩，迦毗罗卫国的名称必定断灭。佛陀却劝导说：对苦法、坏灭法不要抱持可得乐、可依靠、可常存的妄想，无常之法注定别离，古今都是如此。

我们的内心通过思维无常，就要在这里完全转念，对有为法不再抱希望，要认清生死是苦，而唯有道是真，唯有法可依。对应自身，净饭王尚且如此，迦毗罗卫国尚且如此，何况我们所处的国土、根身，又有什么理由能永不坏灭地留存呢？在这样不坚牢的有为法中，不应希求得到利益，而是要树立坚固的修法志愿。

譬如，我说“喂”的这个声音哪里能住留到第二刹那呢？它是不自在的，是因缘投出的幻影。同样，一切世间万法都是无常、不坚、苦性、空虚的，没有任何自主力。

对于这样的法，我们何必贪著？早该彻底看出它没有实义，不是归依处。佛陀当时也殷殷劝导：世间无常，苦空无我、无有坚固，犹如幻事等无法久留，大家应当

透彻观察到这世间的苦性，不要以为所看到的荼毗火非常炽热，其实诸欲的火远超于此。

也就是说，凡夫对于世间的幻化法、不坚不常的法充满了贪欲，这些对于现法的贪，使得人心贯注，然而，想在世间法中寻求实义，真是大错特错。我们每人都应自勉，应当希求脱离此等生灭，在心中现出无我智慧，证得一切生灭永灭的无为大安之法——道谛灭谛。

思维净饭王无常的情景，再想到我们芭蕉、泡沫般无坚的自身，怎么可能常存呢？所以，不应去养护这芭蕉、泡沫般的身体，或者为它去逐取五欲享受，乃至虚生浪死。生命的意义在于修至不灭的果位，这才是人生的大义。

第二则事例中，大爱道比丘尼等圣者们为了引导众生觉悟而示现无常，同样告诉我们：一切缘生法无法久留，不可依靠。无常是有为法的法性，如果想从生中找到不死，在聚中找到不离，毕竟终不可得。

由于无常，我们不难了知世间都是苦性，了知三界无有安宁之处，而蕴身正是诸苦积聚之处。唯有寻求不生不灭的涅槃，才能得到大安，这也就是法的体性。当辨明三界中的一切法都不可靠后，自然了知此身无有可安处，只有法性远离生灭，回归法性才有安宁，从而一心依止法，不在世间寻求任何安慰，这就是修学无常的

转心之处。

思考题

1、 阅读净饭王涅槃的事例，说说自己从中得到了哪些启发？
2、 阅读佛陀姨母涅槃的事例，说说大爱道比丘尼及五百阿罗汉尼涅槃的情形如何，以及我们对此应当如何思维而转心？

附录一

释迦父净饭王泥洹记

（出《净饭王泥洹经》）

舍夷国王名曰“净饭”，治以正法化德仁义，常行慈心。时被重病，身中四大同时俱作，残害其体肢节欲解，喘息不定如驶水流。辅相宣令，国中明医皆悉来会，种种疗治无能愈者。

迦毗罗卫国国王名叫“净饭王”，以正法治国，仁义德行教化人民，常行慈心。当时国王患了重病，体内四大同时发作，摧残身体，四肢关节好像都被分裂一样，呼吸也如急流水般紊乱不定，时缓时急。于是，宰相宣令国中名医都来集会，但他们的种种治疗都不能使国王痊愈。

时王烦恼转侧不停，如少水鱼。夫人婇女见王如是，益更愁恼。

当时，国王病得非常痛苦、烦恼，辗转反侧，如同浅水之鱼，命不久矣。夫人宫女们见到国王

的病况如此，就更加愁恼。

时白饭王、斛饭王、大称王等及诸群臣同发声言：“今王丧崩永失覆护，国将虚弱！”王身战动，唇口干燥语声断绝，眩冒泪下。

当时，白饭王、斛饭王、大称王等以及群臣们都在国王面前说到：“假使大国王现在寿终，我等将永远失去您的庇护，而国家也将变得岌岌可危！”国王听后，百感交集，身体颤抖不已，一时之间竟至口唇干焦、无法言语，只能潸然泪下。

时诸王等长跪叉手，同共白言：“大王素性不好作恶，经弹指顷，种德无厌，护养人民莫不得安，名闻十方，大王今日何故愁恼？”

当时，诸王长跪合掌，共同启白说：“大王平素的秉性不喜欢作恶，即便是弹指顷中都能够无厌足地种植福德，您以德政养护人民，使得天下无不安宁，您的美名传遍十方，大王今天为何忧愁苦恼？”

时净饭王语声辄出，告诸王曰："我命虽断不以为苦，但恨不见我子悉达；又恨不见次子难陀，以除贪淫世间诸欲；复恨不见斛饭王子阿难陀者，持佛法藏一言不失；又恨不见孙子罗云，年虽幼稚神足纯备，戒行无缺。吾设得见是诸子等，我病虽笃未离生死，不以为苦。"

当时，净饭王发出声音，告诉诸王说："我的生命即使断绝，也不会因此而苦恼，只是遗憾不见我的儿子悉达多；再者遗憾不能见到次子难陀，他已除去贪淫世间诸欲而证得圣果；又遗憾不能见到斛饭王子阿难陀，他能一字不失地总持佛陀法藏；又遗憾不见孙子罗云，他年纪虽幼，却具足神足，戒行不缺。假使能见到这些孩子们，我的病即使困笃而不免生死，也不会以此为苦。"

诸在王边闻如是语，莫不啼泣泪下如雨。时白饭王言："我闻世尊，在王舍城耆阇崛山中，去此悬远五十由旬。王今转羸，设遣使者，道路悬邈迟晚无益，唯愿大王莫大愁悒悬念诸子。"

在净饭王身边的人听到这些话都涕泪悲泣。当时，白饭王说："我听说世尊在王舍城耆阇崛

山中，离这里有五十由旬的距离，相当遥远。您现在的身体日趋虚弱，假使派人去迎请，由于路途遥远，只怕来到这里为时已晚、此举无益，唯愿大王不要太忧愁、挂念这些孩子们。”

时净饭王闻是语已，垂泪而言答白饭王：“我子等辈虽复辽远，意望不断。所以者何？我子成佛以大慈悲，恒以神通，天眼彻视、天耳彻听，救接众生，应可度者。如有百千万亿众为水所溺，以慈愍心，为作船筏而度脱之，终不劳疲。若我今日望见世尊，亦复如是。所以然者？世尊昼夜常以三昧，恒以天眼观于众生，应受化者以慈愍心，如母念子。”

当时，净饭王听后垂泪答白饭王：“我儿子等虽然遥远，但我心里一直不断地盼望。为什么呢？我儿子成佛，具大慈悲，恒时以神通天眼彻视、天耳彻听，救济一切应度的众生。假使有百千万亿众生被水漂溺，佛陀也都以慈愍心为作船伐而度脱之，终不劳倦。我今天想见世尊，也是如此。为什么呢？世尊昼夜常住三昧，恒时以天眼观察众生，如母忆子般地以慈愍心对待一切应受化者。（所以，佛一定证知我心。）”

尔时世尊在灵鹫山，天耳遥闻迦维罗卫大城之中，父王悒迟及诸王言，即以天眼，遥见父王病卧着床，羸困憔悴命欲向终，知父渴仰欲见诸子。

当时，世尊在灵鹫山，用天耳遥闻迦毗罗卫大城中，父王忧愁期盼以及诸王的话语、问答等，同时，以天眼远见父王病卧在床，瘦弱、困顿、憔悴、即将命终，知道父亲心心念念想要见到儿孙等。

尔时世尊告难陀曰："父王净饭胜世间王，是我曹父，今得重病，我曹应往，及命存在得与相见，令王愿满。"难陀受教长跪作礼："唯然世尊，净饭王者是我曹父，能生圣子利益世间，今宜往诣报育养恩。"

于是，世尊对难陀说："父亲净饭王胜过世间王，而且是我们的父亲，现在罹患重病，我们应当前往，在他一息尚存时与他相见，满他的心愿。"难陀受教长跪作礼，说到："唯然世尊！净饭王是我们的父亲，能生圣子利益世间，现在应当前去看望，报答育养之恩。"

阿难合掌前白佛言："净饭王者是我伯父，听我出家为佛弟子，是故欲往。"罗云复前而白佛言："世尊虽是我父弃国求道，我蒙祖王育养成就，而得出家，是故欲往奉觐祖王。"佛言："善哉！宜知是时，令王愿满。"

阿难合掌上前对佛说："净饭王是我伯父，允许我出家作佛弟子，所以我也要去。"罗云也上前对佛说："世尊虽是我父，但弃舍国城，入山修道。我蒙祖王抚养成长，才得以出家，所以我要也去看望祖王。"佛说："善哉！我们应当及时出发，使父王心愿满足。"

于时世尊，即以神足犹如雁王，踊身虚空，忽然而现在维罗卫，放大光明。国中人民遥见佛来，皆共举声涕泪而言："设大王崩，舍夷国名必断灭矣！"城中人民向佛啼哭，白世尊言："大王如是命断不久，唯愿如来宜可时往，及共相见。"国中人民，宛转自扑哽咽啼哭，中有自绝缨络者，中有取尘土而自坌者。佛见是已谏国中人："无常离别古今有是，汝等诸人当思念之，生死为苦唯道是真。"

当时，世尊以神足通如雁王般腾身虚空，忽

然显现在迦毗罗卫国，放大光明。国中人民远远见到世尊到来，都放声哭泣说道：“假使大王驾崩，迦毗罗卫国的名字必定断灭！”国中人民向佛啼哭，对世尊说：“大王不久就要命终，唯愿如来即时前往，能与大王相见。”国中人民宛转扑地、哽咽啼哭，其中有的人自己扯断缨络，又有人取尘土洒在自己身上。佛见后劝谏国人：“无常离别之性古今都是如此，凡是聚会终将别离，这是有为法的法性。你们要忆念法性。生死是苦，只有法道才是真实！”

于是世尊，即以十力、四无所畏、十八不共诸佛之法，放大光明；更复重以三十二相、八十种好，放大光明；以从无量阿僧祇劫所作功德，放大光明，其光照耀内外通达，周遍国界。光照王身，患得安息。

世尊当即以十力、四无畏、十八不共法放大光明；再以三十二相、八十种好放大光明；以无量阿僧祇劫所作的一切功德放大光明，光明朗照，内外透彻，遍满全国。光明直照国王身体，苦患得以止息。

王遂怪言：“是何光耶？为日月之光明耶？诸天光乎？光触我身如天栴檀，令我身中患苦得息。脱是我子悉达来也？先见光明是其常瑞。”

净饭王很吃惊地说：“这是什么光？是日月的光吗？是诸天的光吗？照到我身上就像天界的栴檀，使我身中的苦痛得以止息。莫非是我儿悉达多来了？即将见到世尊时总能先见到他的光明，这是佛所具备的瑞相。”

时大称王从外入宫，白大王言：“世尊已来，将诸弟子阿难罗云等，乘空来至，王宜欢喜，舍愁毒心。”王闻佛来敬意踊跃，不觉起坐。

当时，大称王从外面入宫，对大王说：“世尊来了，带着弟子阿难、罗云等乘虚空而来，国王应该欢喜，舍弃愁苦怨恨之心。”国王听说佛陀到来，敬心踊跃，不觉坐起身来。

须臾之顷佛便入宫。王见佛到，遥举两手接足而言：“唯愿如来手触我身，令我得安。为病所困，如押麻油痛不可忍，我命将断宁可还返？我今最后得见世尊，痛恨即

除。”

须臾之间，佛就入宫了。国王见到佛来，遥举两手迎接佛足说：“唯愿如来手触我身，使我得安。我为病所困，就像押麻油一样痛苦得无法忍受，我的命根即将断绝，岂可返回？我现在最后能见世尊，就没有任何悲痛遗憾了。”

佛知父王病重羸瘦，色变难识，告难陀言：“观王本时形体巍巍，颜色端正名声远闻，今得重病乃不可识，端正形容勇健之名，今何所在？”

佛陀了知父王病重消瘦，相貌变得难以使人认出，于是告诉难陀说：“看父王原先形体巍巍，色相端正，名声远闻，现在患上重病竟然都认不出来，从前的端正容颜、勇健名声如今何在？”

时净饭王一心合掌，赞叹世尊。佛言：“唯愿父王莫复愁悒。所以然者？道德纯备无有缺减。”

当时，净饭王一心合掌，赞叹世尊。佛说：“唯愿父王不要再忧愁。什么缘故呢？父王道德

完善，无有缺减（应当心安理得，在安详中安住）。”

佛出金色臂，掌如莲花，以手着父王额上：“王是清净戒行之人，心垢已离，今应欢喜不宜忧恼。当谛思念诸经法义，于不牢固得坚固志，以种善根，是故大王宜当欢喜，命虽欲终自可宽意。”

佛伸出金色手臂，掌如莲花，随即用手放在父王额头上说道：“父王是清净戒行之人，心垢已离，现在应当欢喜，不应忧恼。要谛思忆念诸经法义，在不牢固的一切有为法中获得坚固的心志来种植善根，所以，大王应当欢喜，寿命虽然将要终结，自己也可以放宽心意。”

时大称王以恭敬心白净饭王言：“佛是王子，神力具足无与等者；次子难陀亦是王子，已度生死诸欲之海，四道无碍；斛饭王子阿难陀者已服法味，佛所说法犹若渊海，一句不忘悉总持之；王孙罗云道德纯备，逮诸禅定成四道果，是四子等已坏魔网。”

当时，大称王以恭敬心对净饭王说：“佛是王子，神力具足无与伦比；次子难陀也是王子，

已经度越生死欲海，证四道果无有障碍；斛饭王子阿难陀已经餐服法味，佛所说的浩如烟海般的一切法语，一句不忘都总持在心；王孙罗云道德纯备，达到禅定，成就四果，这四个孩子都已经破坏魔网。”

时净饭王闻是语已，欢喜踊跃不能自胜，即以自手捉于佛手，着其心上。王于卧处，合掌心礼世尊足下。

当时，净饭王听说此语欢喜踊跃，无法抑止，就以自己的手握持佛手放在自己心上。国王躺在那里，双手合掌，内心顶礼世尊足下。

时佛手掌故在王心上，无常对至命尽气绝，忽就后世。

当时，佛手掌还在国王心口，无常一来国王就命尽气绝，忽然诣至后世。

于是诸释号叫啼哭，举身自扑两手拍地，解髻乱发同发声言：“永失覆盖！王中尊王今已崩背，国失威神。”

当时，释迦种姓的人们号叫啼哭，身体扑在地上，两手拍地，有的解下头髻，头发蓬乱，共同出声说到：“我们永远失去了庇护者！王中尊王现在已经驾崩，国土也失去了威神。”

时诸释子，以众香汁洗浴王身，缠以劫贝帛氎，及诸缯绵，而以棺敛，于师子座，七宝庄校，真珠罗网垂绕其傍，举棺置于师子座上，散花烧香。佛共难陀在丧头前，肃恭而立，阿难罗云，住在丧足。难陀长跪白佛：“父王养我，愿听难陀担父王棺。”阿难合掌前白佛言：“唯愿听我担伯父棺。”罗云复白佛言：“唯愿听我担祖王棺。”尔时世尊念当来世人凶暴，不报父母育养之恩，为是当来不孝众生设化法故，如来躬欲担于父王之棺。

当时，释子们以各种香汁洗浴王身，在遗体上缠着劫贝帛氎以及各种缯绵，用棺木敛身。在狮子座上，七宝庄校，珍珠罗网垂挂在棺木旁边，又举棺放在狮子座上，散花烧香。佛和难陀肃恭站立在遗体头前，阿难和罗云站在脚边。难陀长跪请白佛说：“父王养我，希望听许难陀担父王棺。”阿难合掌上前对佛说：“希望听许我担伯父棺。”罗云也对佛说：“希望听许我担祖王棺。”

当时，世尊念及未来世人心凶暴，不报父母养育之恩，为这些未来世的不孝众生设教化之法的缘故，如来准备亲自担荷父王棺。

即时三千大千世界，六种震动，一切众生□峨踊没，如水上船。

当时，三千大千世界六种震动，一切众生如同水中船般不断涌没。

尔时欲界一切诸天，与无数百千眷属俱来赴丧。北方天王毗沙门王，将诸夜叉鬼神之等，亿百千众俱来赴丧；东方天王惟提赖咤，将诸妓乐鬼神之等，亿百千众俱来赴丧；南方天王毗楼勒叉，将鸠槃荼鬼神之等，亿百千众俱来赴丧；西方天王毗留婆叉，将诸龙神亿百千众，俱来赴丧，皆共发哀举声啼哭。

那时，欲界一切诸天王以及无数百千天人眷属都来赴丧。北方天王毗沙门王，带着夜叉鬼神等众亿百千数都来赴丧；东方天王惟提赖咤，带领诸多妓乐鬼神等亿百千众都来赴丧；南方天王毗楼勒叉，带着鸠槃荼鬼神等亿百千众都来赴丧；

西方天王毗留婆叉，带领龙神亿百千众都来赴丧，他们共同哀悼，放声啼哭。

时四天王窃共思议，瞻望佛为当来世诸不孝父母者故，以大慈悲，亲自身担父王棺。时四天王俱共长跪，同时发声俱白佛言：“我等是佛弟子，从佛闻法成须陀洹，以是之故，我曹宜担父王之棺。”

当时，四天王私下商议，都仰慕佛陀为教化当来世不孝父母者，以大慈悲心想亲自担荷父王棺。于是，四天王都过来共同长跪，一起发出音声对佛说：“我们是佛弟子，依止佛闻法而成就须陀洹果，以此之故，我们应当担父王棺木。”

佛听四天王担父王棺。四天王各自变身如人形像，以手擎棺担着肩上，举国人民一切大小莫不啼泣。

佛陀听许四天王担父王棺。四天王各自变成人的形象，用手擎着棺材担在肩上，全国人民大大小小无不啼泣。

尔时佛威光益显，犹万日并现，如来躬自手执香炉，

在前行出诣墓所。

当时，世尊威光更加显耀，就像一万个日轮同时出现，如来亲自手持香炉，在前面走出，到达墓所。

灵鹫山上有千阿罗汉，以神足力乘虚来至，稽首佛足复白佛言："唯愿佛敕使作何事。"时佛便告诸罗汉："汝等疾往大海渚上，取牛头栴檀种种香木。"即受教敕如弹指顷，各到大海共取香薪，屈伸臂顷便已来到。佛与大众共积香薪，举棺置上以火焚之。

灵鹫山上有一千阿罗汉以神足力从虚空飞来，顶礼佛足，启白佛说："唯愿佛陀下令，无论让我们做什么都可以。"佛就告诉阿罗汉们："你们快速前往大海洲岛，取牛头栴檀、种种香木。"诸阿罗汉受佛教敕，一弹指的功夫各自到达大海，共同取得香木，又在屈伸臂的时间当中就已经回来。佛和大众共同堆积香木，把棺材放在上面用火焚烧。

一切大众见火盛然，皆向佛前，宛转自扑益更悲哭。

有得道者皆自庆幸，未获道者心战惶怖，毛衣为竖。

一切大众见到烈火炽燃，都在佛面前扑到在地，辗转翻滚，越发悲号哭泣。已得圣道者都自感庆幸，没有获圣道者内心战栗恐怖，毛发都直竖起来了。

佛告四众曰："世间无常苦空非身，无有坚固，如幻如化，如热时炎如水中月，命不久居。汝等诸人，但见此火便以为热，诸欲之火极复过此，是故汝等当自劝勉，求离生死乃得大安。"

佛告诉四众说："世间一切法都没有常住性，而且是苦，是空虚、无我、无有自主，所以也就都无有坚固，一切都是随缘而现，犹如幻事、化影、热时焰、水中月一般，虚假地显现后就随缘而灭，寿命不可能久住。你们大家看到这烈火就以为灼热，实际贪欲之火远远超过它，因此，你们要常常自己勉励求离生死，才能得到长久大安。"

时火焚烧大王身已。尔时诸王，各各皆持五百瓶乳，

以用灭火。火灭之后竞共收骨盛置金函。即于其上便共起塔，悬缯幡盖供养塔庙。时诸大众，同时发声俱白佛言：“大净饭王今已命终，神生何所？唯愿世尊，分别解说。”于时佛告众会曰：“父王净饭是清净人，生净居天。”

当时烈火炽燃，转眼间焚烧了国王的遗体。当时，诸王各自拿着五百瓶乳汁用来灭火。火灭以后，竞相收拾遗骨，盛在金函中。随即在上面共同建塔，悬挂缯带幡盖、供养塔庙。当时，大众同时出声请白佛说：“大净饭王现已命终，他生在哪里？唯愿世尊为我等解说。”于是佛告诉众会说：“父王净饭是清净人，生到了净居天。”

附录二

释迦姨母大爱道泥洹记

(出《佛母泥洹经》)

王园精舍，大爱道比丘尼，即佛姨母也，将欲灭度曰：“吾不忍见世无如来、无所著、正真道、最正觉，及诸应真灭度，吾当先息灵还于本无矣。”

王园精舍大爱道比丘尼就是佛的姨母，在快要涅槃时说：“我不忍心见世上没有如来、应供、正遍知、无上正等正觉，以及诸阿罗汉灭度，我应当先行息止灵神，还于本无之地。”

佛一切智具照其心，即告阿难：“大爱道念曰：‘吾不忍见世尊并诸应真泥洹，欲先灭度。’”阿难闻教即稽首言：“今闻尊命四体萎堕，心塞智索，不识四方之名。”

佛一切智完全知晓大爱道的心，于是告诉阿难：“大爱道心想：‘我不忍见世尊和诸阿罗汉涅槃，想先取灭度。’”阿难听后就稽首说：“现在听世尊这样说，我四肢无力，似乎内心已经闭

塞，智慧也耗尽，搞不清东南西北了。”

佛告阿难：“汝谓大爱道灭度，将戒定慧解脱度知见种、四意止，乃至八品道行去耶？”对曰：“不也！但惟佛生七日太后薨，慈母至有弘恩在佛所耳。”

佛告诉阿难：“你认为大爱道灭度，相续中的戒、定、慧、解脱、解脱知见、四念住乃至八圣道行也会随即消失，你为此而心识迷闷吗？”阿难说：“不是，世尊！我只是想到佛生下七天太后驾崩，慈母对佛有很深的恩德。”

世尊叹曰：“如汝所言，慈母于吾实有乳哺重恩，此惠难报吾已报之。我亦有难算之恩在母所也，由我开示归命三宝，苦习尽道眼明朗，尽诸有结获无所著。若人能悟愚者之惑，令入真正苦习尽道者，恩过须弥。是故阿难！吾有重恩于大爱道为无量也。”

世尊叹道：“就像你所说的，慈母对我确实有哺乳深恩，此恩难报，我已报答。我也有难以衡量的大恩在慈母处，由我开示，她才归命三宝，灭除苦集，开启道眼，断尽三有烦恼，达到无所

耽著。如果有人能晓悟愚者的迷惑，让他们趣入于真实的四圣谛中，这种恩德比须弥山还重。所以，阿难！我对大爱道有深重的恩德，无法计量。”

于时大爱道与除馑女[5]五百人俱到佛所，皆头面着佛足，礼退叉手立白佛言：“不忍睹佛及诸应真灭度，欲先泥洹。”佛默可之。

当时，大爱道和五百比丘尼一同来到佛处，都头面顶礼佛足。礼拜后倒退，双手合十，站着对佛说：“不忍心见到佛和诸阿罗汉灭度，我们想先涅槃。”佛陀对此默然允许。

大爱道以手摩佛足曰：“此晚睹如来最正觉，自今不复睹矣。”五百除馑陈辞如上。佛可之，为说身患灭度之安。诸除馑女莫不欢喜，绕佛三匝稽首而去。

大爱道用手抚摸佛的双足说：“今晚最后见如来无上正等正觉，以后不再见了。”五百比丘尼也如此诉说。佛听许，为她们讲说五取蕴过患、

[5]梵语比丘尼，一译为除馑女。

涅槃的安乐。比丘尼们无不欢喜，最后绕佛三匝，顶礼而去。

还于精舍布五百座皆各就座。大爱道现神足德，于自座没从东方来，在虚空中作十八变，八方上下亦复如是，放大光明以照诸冥，上耀诸天。五百除馑变化俱然，同时泥洹。

五百比丘尼回到精舍，布置五百个座位，各自就坐。大爱道显现神足功德，在自己的法座上隐没，从东方而来，在虚空中示现十八种变化，在其他九方也是如此，又放大光明普照冥暗处，光明向上朗照诸天。五百比丘尼也如是变化，一同趋入涅槃。

佛告阿难："汝明旦入城到耶游理家所，告之曰：'佛母及五百耆年除馑，皆已灭度。佛劝理家，作五百舆床，麻油、香花、樟楠、梓材事各五百，真妓正音当以供养。所以者何？斯诸除馑皆六通四达，获空、不愿、无想净定，今得泥洹为佛所叹，一时供养其福无量。'"

（"理家"指优婆塞。优婆塞受戒在家，故名

“理家”。)

佛告诉阿难：“你明早进城到耶游优婆塞那里，告诉他们说：‘佛的姨母和五百长老比丘尼都已涅槃。佛劝理家们做五百车床，麻油、香花、樟楠、梓材，每一种都五百个，再用真正的音乐作供养。为什么呢？这些比丘尼们都证得了六通四达，获得空、无相、无愿三摩地，现在得以涅槃，是佛所赞叹的圣者，一时供养就能获得无量福报。’”

阿难稽首敬诺。平旦入城，至理家门。闻阿难来心怖毛竖：“今来甚早斯事非恒，将以何故？”

阿难顶礼，恭敬奉命。第二天清早，他进城来到理家门口。理家们听说阿难到来，心中惊恐，汗毛都竖立起来，说到：“尊者今天来得很早，不像往常，发生什么事了？”

阿难如教具为宣说。理家闻之即躄身于地，抗哀而云：“自今惟耶梨精舍都为空寂，王道四街不复睹神通除馑，国道为空，其痛何甚乎！”

阿难按照佛的吩咐，具体为他们讲述情况。理家们听后当即扑倒在地，哀声说到：“以后惟耶梨精舍都成为空无了，在王道四街上再也见不到示现神通的比丘尼们，国家也由此空虚，这是多么可悲啊！”

阿难答曰：“佛说：乾坤虽久始必有终，三界无常如幻如梦。生求不死，会冀不离者，终不可得也。”理家心解欢喜。

阿难对他们说：“佛说：天地虽然长久，但有始必定有终，三界无常，一切法都没有常住性，只是如同幻梦般以暂时的因缘一时显现。生者希求不死，聚会希求不离，是终究不可得的。”理家们听后心中开解欢喜。

阿难复至诸梵志理家，值集在讲堂有异论议，即告之曰：“佛劝诸贤者，作五百祭具。所以然者？佛母五百除馑，皆以灭度。”梵志理家闻阿难言，靡不躄地宛转哀号。

阿难又来到诸梵志优婆塞那里，刚好他们聚

集在讲堂做各种论议，就告诉他们说："佛劝诸贤者做五百祭具。为什么呢？昨天佛的姨母和五百比丘尼都灭度了。"梵志理家们听了阿难的话，无不扑身在地，宛转哀号。

阿难又说："三界如幻都为非常，身为苦器恼痛所聚，唯泥洹安，故圣归之也。"理家心解稽首奉办。

阿难又给他们解释三界一切法都如幻化，都是无常，身是苦器，是各种心恼身痛所集会处，只有涅槃才是安宁之所，所以圣者们归于涅槃。理家们听后心意开解，顶礼奉命承办。

阿难还至佛所，如事以闻。梵志理家，即备葬具驰诣精舍。

阿难回到佛陀的住所，如实汇报。梵志理家们马上备办葬具，朝往精舍奔来。

时王园门闭，理家使人缘入开门，欲入讲堂。有女沙弥三人，一人得不还道，次者频来，小者沟港，告理家曰："吾师坐禅今得寂定，慎勿扰动。"答曰："师已灭度非

为定也。”沙弥闻之躄身绝息，有顷乃苏，哀而曰：“谁当教诲吾等？圣训绝矣！”理家睹之莫不哀泣，告沙弥曰：“佛本说经，恩爱虽会终必有离，但当建志力取应真。”

当时，王园精舍的门关闭了，理家们叫人从旁边进去开门，想要进讲堂。有三个女沙弥，一个已得三果，一个已得二果，小的是初果，告诉理家们说：“我师父们在坐禅，现在正入定，不要干扰她们。”回答说：“师父们已经圆寂了，不是入定。”女沙弥们听了当时就扑身在地，昏迷过去。过了一段时间才苏醒过来，悲痛地说：“以后谁来教诲我们呢？圣训已断！”理家们见到这种情形无不悲伤哀泣，告诉女沙弥们说：“佛一向说经，恩爱聚会终究别离，所以唯一要立下志愿，努力取证阿罗汉果位。”

理家阇维毕，捧舍利诣佛所。佛告阿难：“汝东向叉手，下右膝曰：‘有直信直业、三神六智、道灵已足者，皆来赴斯。所以然者？佛母及诸除馑女五百人，今皆善逝，宜当法会。四方俱然。’”

理家们荼毗完毕，捧着舍利到达佛陀住处。

佛告诉阿难：“你现在向着东方双手合掌，右膝著地说：‘有直信直业、具三神六智、道灵已足的人都来这里。为什么呢？佛的姨母和五百比丘尼现在都圆寂了，应当参与法会。向着南方、西方、北方也都要如是宣说。’”

于是四方各二百五十应真，神足飞来稽首佛足。佛起至大爱道舍利所，千比丘从皆就座。

阿难如是祈请后，四方各有两百五十位阿罗汉，以神足通飞来，顶礼佛足。佛起身到大爱道舍利处，一千比丘随从也都入座。

佛告阿难：“取舍利盛之以钵，着吾手中。”阿难如命以钵盛舍利，长跪授佛。佛以两手受之，告诸比丘：“斯聚舍利本是秽身——凶、愚、急、暴、嫉妒、阴谋、败道坏德，今母能拔女人凶愚之秽，为丈夫行，获应真道，迁灵本无，何其健哉！”

佛对阿难说：“你取舍利放在钵中，再放到我手上。”阿难按吩咐以钵盛取舍利，长跪交给佛。佛以双手接受，对比丘们说：“这些舍利本

是秽身——凶、愚、怒、暴、嫉妒、阴谋、败道坏德，现在姨母能拔去女人的凶愚暴恶之秽，做大丈夫之行，得到阿罗汉道，心识迁于本无，多么崇高明智！”

告比丘众及诸理家：“宜共兴庙，应修供养。”佥曰：“唯然！”于是四众天人鬼龙，造庙立刹种种供养。

佛告诉比丘众和理家们：“应当共同兴建庙宇，应修供养。”大家都说：“唯然世尊！”于是四众天人鬼神龙族造庙立刹，作种种供养。